جامعة الجزائر (2)

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

التـــــفـــــاؤل و التشاؤم و علاقتهما بمركز الضبط و إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

مشروع بحث مقدم في تخصص الإرشاد و الصحة النفسية

إعداد الطالبة:
شويعل يزيد .

إشراف الأستاذ:
بحري نبيل

السنة الجامعية : 2013/2012

شكر و عرفان

الحمد لله الذي بحمده تدوم النعم، والصلاة والسلام على من بعثه الله هادياً ومبشراً ونذيراً ... أما بعد ،،،

فأتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذي الكريم الأستاذ الدكتور نبيل بحري الذي تفضل وقبل الإشراف على هذه المذكرة، وتابع مراحلها بصدر رحب... أشكر له صبره الجميل، وتوجيهاته الدقيقة، وموضوعيته الأكاديمية التي تمثلت في أبهى صورها من خلال متابعته لهذه المذكرة على مدى فصول إعدادها، والذي كان لتوجيهاته وآرائه الدور الكبير في إخراج هذا الجهد إلى حيز الوجود.

كما أتقدم بجزيل الشكر للأساتذة المناقشين، ومن ساهم في تحكيم أدوات الدراسة من أساتذة الجامعة الذين كان لهم الفضل في توجيه تلك الأدوات، وتوجيه الباحث،

ولا يفوتني أيضاً أن أشكر زملائي الذين كانوا خير عون لي، فما بذلوه من تشجيع ومساندة يستحق الشكر والتقدير، وأذكر بالأخص زميلي وأخي فارس علي، والأستاذة باشا ياسمين من جامعة المدية.

الباحث:

يزيد



إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على النبي المصطفى وعلى آله وصحبه أجمعين ...

أهدي ثمرة جهدي ...

إلى

أمي الغالية.... . أبي الغالي

إلى من أعتز بكم وأفتخر

إلى أغلى ما عندي **أخي وأخواتي**

إلى جميع أساتذة قسم **علم النفس** بجامعة الجزائر2، وبالأخص الأستاذ المشرف الدكتور **نبيل بحري** الذي كان عوناً لنا وسنداً من أجل إتمام هذا العمل و إخراجه إلى النور...

إلى طلبة الماجستير تخصص الإرشاد والصحة النفسية دفعة 2011 - 2012

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، لدى طلبة الجامعة.

طبق لهذا الغرض مقياس التفاؤل والتشاؤم لـ"**ديمبر**"(1989) **Dember** ترجمة "**مجدي محمد الدسوقي**"(2001)، ومقياس مركز الضبط لـــــ"**روتر**" **Rotter** ، ترجمة "**علاء الدين كفافي**"(1982)، ومقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لـــــ"**بولهان وأخرون**"(1994)**Paulhan et al**، على عينة مكونة من (162) طالب وطالبة، بواقع (98) طالبة، و(64)طالب، من ثلاث جامعات هي: جامعة الجزائر02، وجامعة سعد دحلب بالبليدة(القطب الجامعي بالعفرون)، وجامعة يحي فارس بالمدية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنه هناك علاقة سالبة ودالة بين التفاؤل ومركز الضبط الداخلي، وهناك علاقة موجبة ودالة بين التشاؤم ومركز الضبط الخارجي، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة وموجبة بين التفاؤل وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على المشكل ببعديه (حل المشكل، والبحث عن الدعم الاجتماعي)، كما دلت نتائج الدراسة على وجود علاقة موجبة بين التشاؤم وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على الانفعال بأبعاده (التجنب، إعادة التقييم الايجابي، ولوم الذات)، وتبين من النتائج المتوصل إليها وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم، حيث كان الذكور أكثر تفاؤلا، في كانت الإناث أكثر تشاؤما.

الفهرس

الفصل الثالث : مركز الضبط .

الفصل الرابع: إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الجانب الميداني

الفصل الخامس : إجراءات الدراسة الميدانية

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

فهرس الجداول	الصفحة

مقدمة:

مقدمة :

على مدى عقود عديدة تركز اهتمام علم النفس حول المشكلات و الاضطرابات النفسية في حين أهملت الجوانب الايجابية في شخصية الإنسان إلى حد كبير، ولكن مع نهاية القرن العشرين، بدأ اهتمام علماء النفس بالتوجه نحو مواطن القوة في شخصية الإنسان، بهدف تحقيق نوعية حياة أفضل للفرد وللمجتمع، وذلك في إطار ما يعرف بعلم النفس الايجابي، وأصبحت سمات الشخصية الايجابية من أهم الموضوعات التي يتم تناولها في دراسات علم النفس، ومن بينها التفاؤل الذي يعتبر من المفاهيم ذات الدلالات الايجابية التي تعزز من صحة الفرد النفسية والجسمية.

وقد احتل مفهوم التفاؤل و التشاؤم في الآونة الأخيرة مركز الصدارة في مجالات علم النفس المختلفة، حيث دلت دراسات كثيرة على أن التفاؤل له دور مهم في الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق الأهداف المنشودة الذي يسعى إليها الإنسان.

ومن المؤكد أن التفاؤل و التشاؤم يؤثران على سلوك الإنسان من نواحي عدة، حيث يسيطر على سلوك الفرد أحيانا نزعة إلى توقع الخير والسرور، وتوصف هذه الحالة بأنها التفاؤل، في حين تغلب عليه أحيانا أخرى نزعة إلى توقع الشر وسوء الطالع وتوصف هذه الحالة بأنها التشاؤم، وهذا يعني أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيرات لا يمكن إنكارها أو التقليل من أهميتها على السلوك الإنساني، حيث يؤثر كل منهما على الحالة النفسية للفرد وعلى توقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء كانت تفاؤلية أو تشاؤمية.

وعليه فإن الفرد المتفائل أو المتشائم يستطيع أن ينسب تفاؤله أو تشاؤمه إلى عوامل داخلية راجعة إلى ذاته أو إلى عوامل خارجية لا يستطيع ضبطها وهذا في خضم محاولة الفرد تحقيق أهدافه، وتلبية متطلباته وحاجاته اليومية، يكون في مواجهة دائمة مع البيئة المحيطة بكل متغيراتها وعناصرها، والتي يترتب عليها العديد من الوضعيات

الصعبة التي تثير في نفسه التوتر و القلق، وعلى ذلك فإن التفاؤل والتشاؤم يساعد الفرد في محاولة إحداث نوع من الانسجام والتلاؤم بينه وبين بيئته، سواء كان هذا الانسجام والتلاؤم بتغيير مطالبه وأهدافه،أو تغيير العوامل المحيطة به، ولهذا يعبر مركز الضبط على قدرة الفرد في الضبط والسيطرة على الأهداف التي يريد تحقيقها، ويعتبر أن كل ما يحدث له من أحداث هي من صنع يده، وبذلك يتحمل كل المسؤولية اتجاهها، أو العكس، فقد يظهر الفرد عدم الضبط والسيطرة على الأحداث والمواقف، ويعتبر أن كل ما يحدث خارج عن السيطرة وخاضع لقوى خارجية كالصدفة والقدر والآخرين، وعليه لا يتحمل المسؤولية اتجاهها، وكل ذلك يمثل اعتقاد الفرد وحكمه على إمكانياته على ضبط الأحداث.

كما أن الفرد المتفائل أو المتشائم يعيش في بيئة اجتماعية تتعارض فيها الطموحات والأهداف، قد يكون ثانويا بالنسبة الآخرين، كما أن هناك من يتخلى عن أهدافه في أو عقبة تصادفه، وهناك من يكابد ويحاول المواصلة من أجل تحقيق الهدف المنشود رغم كثرة العقبات، وبما أن الإنسان لا يعيش في معزل عن الآخرين، وهو ما يستوجب تسيير العلاقات بينه وبين الأفراد المحيطين به، خصوصا وأن بعض الأهداف الشخصية لا تتحقق عن طريق العلاقات ، فالمتفائل أو المتشائم، ينتابه نوعا من الضغط النفسي، نتيجة العمل من أجل تحقيق تلك الأهداف أو نتيجة تخليه عنها، ولذا فإن كلا الاختيارين يسببان الضغط النفسي، ولكن الإشكال لا يكمن في الضغط النفسي، لأن شيء من الضغط قد يساعد الفرد على تخطي بعض العقبات، وتذليل بعض الصعوبات، نتيجة العمليات المعرفية التي يستخدمها الفرد من أجل التخلص أو خفض الضغط، وهذا يعرف باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والتي تتضمن الجهود التي يبدلها الفرد لحل المشكلات وإزالة الضغط النفسي، في محاولة للسيطرة على الموقف الضاغط وضبطه وتقليل أثاره السلبية.

ومن هنا جاءت الدراسة الحالية للكشف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

ولتحقيق أهداف البحث قمنا بتقسيمه إلى قسمين، القسم الأول خصصناه للجانب النظري يحتوي على أربعة فصول، حيث خصص الفصل الأول للإطار العام للدراسة لعرض الإشكالية، وفرضيات الدراسة، وتحديد المفاهيم، أهداف البحث وأهمية البحث الحالي.

أما الفصل الثاني فتناولنا فيه التفاؤل والتشاؤم والنظريات المفسرة لهما، وإلى العوامل المختلفة المؤثرة فيهما ، وكذلك إلى أنواع التفاؤل والتشاؤم، وخصائصهما، كما أبرزنا علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية، وكذلك تأثيراتهما على الصحة الجسمية، وإلى بعض المقاييس التي اهتمت بقياسهما.

كما تمحور الفصل الثالث حول مركز الضبط، حيث احتوى على نظرية تاريخية، ، كما تم تقديم بعض التعاريف له، والأنواع الموجودة فيه، وكذلك إبراز أهمية مركز الضبط، وإلى تفسيره، كما تطرق الباحث إلى خصائص المميزة لكل نوع من أنواع مركز الضبط، وإلى النظريات النفسية التي لها مقاربة تفسيرية تتشابه مع نظرية التعلم الاجتماعي.

كما خصصنا الفصل الرابع والأخير من الجانب النظري إلى إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والذي تناولنا فيه تعريف الضغط النفسي ومصادره وأنواعه والنظريات المفسرة له، بعدها تطرق الباحث إلى تعريف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والنظريات المفسرة، كما قدمت النظرية المعرفية بشيء من التفصيل، كما قدم الباحث بعض التصنيفات التي اهتمت بتصنيف الإستراتيجيات والمقاييس التي تقيسها، وإلى العوامل المؤثرة في عملية المواجهة.

أما القسم الثاني من الدراسة الحالية، فيمثل الجانب الميداني، والذي ينقسم بدوره إلى فصلين، حيث تمحور الفصل الأول من الجانب الميداني وهو الفصل الخامس من

الدراسة ككل، حول إجراءات الدراسة الميدانية، والذي قدم فيه الباحث المنهج المتبع في الدراسة وإجراءات الدراسة الاستطلاعية، وحدود الدراسة المكانية والزمنية والبشرية، وكذلك عينة الدراسة الأساسية والأدوات المستخدمة في الدراسة، والتقنيات الإحصائية المستعملة في الدراسة.

وخصص الفصل الثاني، وهو الفصل السادس والأخير من الدراسة الحالية لعرض وتحليل ومناقشة النتائج، حيث قدم الباحث النتائج المتوصل إليها من خلال تحليلها ومناقشتها، وقدم كذلك استنتاج عام للنتائج المتوصل إليها، وخاتمة، واقتراحات.

الباب الأول:
الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1.1ــ إشكالية الدراسة :

لقد تعالت الأصوات في السنوات الأخيرة التي تنادي بضرورة التركيز على نواحي القوة لدى الفرد أكثر من التركيز على المشكلات النفسية التقليدية المعروفة، وهذا ما عبر عنه "سنايدر و آخرون" (2006) Snyder et al في مجمل قوله بأن : " النظرة التقليدية لعلم النفس التي ترتكز على تناول ودراسة الاضطرابات والأمراض والمشكلات النفسية قد بدأت في التحول، وذلك بالاهتمام بدراسة بعض المجالات الهامة مثل: الفضائل أو الخصال الإيجابية لدى الإنسان، وهو ما يعرف بعلم النفس الإيجابي الذي يعتبر أحد مجالات علم النفس، والذي يعرفه "سنايدر و آخرون"(2006)Snyder et al بأنه:"**محاولة لفهم الخصائص والعمليات التي تسهم في جعل الأفراد أكثر ازدهارا ومرونة وأحسن حال**".

(يونس سلامة مرعي،2011)

وإن جوهر اهتمام علم النفس الإيجابي يكمن في محاولة الإجابة عن السؤال التالي : " ما هي الإمكانيات والقوى التي ينبغي على الفرد توظيفها للتعامل بفعالية في المواقف الحياتية المختلفة ؟"، وبذلك فإن علم النفس الإيجابي يقدم نظرة إيجابية عن الوجود الإنساني،حيث يهتم بدراسة الخبرات الذاتية الإيجابية، والمكونات المعرفية الخاصة بالمستقبل.(**أحمد حسين الشافعي ،2008**)

وتجدر الإشارة إلى أن قضية علم النفس الإيجابي نمت بدرجة كبيرة بسبب الاعتراف بعدم وجود توازن في بحوث علم النفس ،حيث تركز غالبة البحوث في مجالات علم النفس المختلفة ،على المرض النفسي والجوانب السلبية للحياة الإنسانية أكثر بكثير من الجوانب الإيجابية ،رغم أهمية هذه الجوانب ،وقد اتضح ذلك من خلال الموضوعات

البحثية التي قام بتغطيتها ستون (60) باحثا من المشاركين في حركة علم النفس الإيجابي من سنة (2000 إلى 2004)، و التي كشفت أن الأبحاث المنشورة قبل (2000)عن الجوانب الإنسانية الإيجابية قليلة للغاية من أمثلة ذلك دراسة موضوع التفاؤل.

(فضل إبراهيم عبد الصمد ،2005)

و الذي يعتبر من المفاهيم الأساسية والهامة في علم نفس الإيجابي لما له من أثار إيجابية عديدة على الفرد،حيث توصلت نتائج لبحوث أن التفاؤل أمر أساسي لصحة الجسم ،وأنه يؤثر تأثيرا إيجابيا على صحة الجسم ،وعلى العكس من ذلك فإن التشاؤم يزيد من المشكلات الصحية .**(أمال جودة وحمدي أبو جراد،2011)**

وتستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين، حيث برز هذين المفهومين في العديد من دراسات علم النفس الإكلينيكي، والصحة النفسية وعلم نفس الشخصية، وعلم النفس الاجتماعي وعلم النفس الإيجابي وحديثا في علم النفس الحضاري المقارن. **(بدر الأنصاري، علي مهدي كاظم، 2008، ص113)**

وفي هذا السياق تشير منظمة الصحة النفسية (2004) إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكارا ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه، ويضيف "**هشام مخيمر و محمد عبد المعطي**" (1999) على أن المتفائلين تكون لديهم مشاعر قوية بالبهجة، و شعور بالرضا عن الذات و عن الحياة بوجه عام، فالتفاؤل يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية، كما أن المتفائل في إدراكه للأحداث والمواقف ينصب على الجوانب الإيجابية أكثر من السلبية، والعكس صحيح بالنسبة للمتشائم، الذي يغلب عليه المبالغة في إدراك جوانب الضعف و القصور و التهوين من المزايا و الإيجابيات و النجاح.

فما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل، ويتم ذلك من خلال الاستبشار بالنجاح شرط التوافق والتوازن بين المطالب، والتأكد من القدرة على إنجاز الأعمال المسطرة مع مطالبه وتأكده من القدرة على إنجاز الأعمال المسطرة، فالمتفائل يأخذ من تفاؤله نقطة انطلاقة إلى مستقبل أكثر نجاحا وإشراقا.

وفي بحث لـــ "**دورثي**" (1994) **Dorothy** عن الكفايات الأساسية الاجتماعية التي يحتاجها الشباب، وجد أن هناك تسع (09) كفايات أساسية كان من أهمها الحاجة للشعور

بالتفاؤل Sense of Optimism.**(زياد بركات، 1998، ص57)**

وقد برهنت دراسة "**واينشتاين**" (1980) **Weinstein** على أن التفاؤل يؤثر على سلوك الفرد،ويذهب" **شاير وآخرون** "(1990) **Scheier et al** إلى اعتبار أن الفرد المتفائل يكون أفضل تكيفا للانتقالات الحياتية المهمة من الفرد المتشائم الذي يكون في وضعية أكثر معاناة وتعاسة ، وتوقع الأسوأ في حياته الحاضرة والمستقبلية، بمعنى آخر أن التوقعات التشاؤمية المبالغ فيه والمفرطة في التعميم تؤدي إلى رؤية المستقبل كامتداد للحاضر، وهذا ما يعبر عنه الفرد بعبارات "لن ينصلح حالي أبدا" و"لا سبيل إلى تغيير هذه الحالة التعيسة" وهو يفترض فوق ذلك أنه في حالة ظهور مشكلة ما مستعصية في الزمن الحاضر تبقى كذلك ولن يكون بمقدوره أن يجد لها حلا. **(أحمد حسين الشافعي ،2008)**

و في نفس السياق يذهب "**باترسون**"(2000) **Peterson** إلى اعتبار التفاؤل والتشاؤم سمة كباقي سمات الشخصية يتمايز الأفراد في امتلاكها، لكن الطبيعة البشرية للفرد توفر قدرا كبيرا من التفاؤل القاعدي Base Line Optimisme، وأنه يكون مرتفعا لدى بعض الأفراد ومنخفضا لدى آخرين، وأنه يتأثر بالخبرة،وهذا ما أشار إليه "**هاينز**"

Haynes (2006) من أن التفاؤل والتشاؤم أو الاستعداد للتفاؤل أو التشاؤم Dispotional optimisme and pessimisme يعتمد على الفروق الفردية،فالأفراد يختلفون في طريقة رؤيتهم للحياة فالمتفائلون يرونها من خلال نصف الكوب المملوء، ويغضوا الطرف عن الجزء الفارغ، ويعتبر كل من التفاؤل والتشاؤم من السمات الإستعدادية، وأن التفاؤل يدل على جودة الحياة، ويؤدي إلى تحسين الوجود الأفضل للفرد من الناحية النفسية والبدنية.

(نشوة كرم دردير،2010)

و من هذا المنطلق يعرف " **شاير و كارفر**" (1987) **Scheier & carver** التفاؤل بأنه :" **ميل متزايد إلى الإعتقاد بأن الأشياء الحسنة و ليست السيئة سوف تحدث** " .

(أحمد عبد الخالق،2005،ص 309)

فيما يعرف "**مارشال والآخرون**"(1992) **Marshall et al** التشاؤم بأنه:"**إستعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث**".

(نجوى اليحوفي ،2002،ص 134)

ويذهب مختلف الباحثين إلى اعتبار سمتي التفاؤل والتشاؤم تنتميان إلى (السمات الصغرى) وليس الأبعاد الكبرى للشخصية، ومن غير المقبول أن نذكر أن العلاقة بين الأبعاد والسمات علاقة وثيقة وثابتة، حيث تتكون الأبعاد الكبرى من مثل هذه السمات الصغرى ونظائرها، كما أن السمات هي أحجار البناء بالنسبة للأبعاد، ولكن "**مارشال وآخرون**" **Marshall et al** يوردون أن الدراسات الحديثة لمفهومي التفاؤل والتشاؤم تضيف فهما أعمق وتصورا أدق لأهم بعدين في الشخصية،أولاهما الانبساط والعصابية، ويضيفون أن التفاؤل والتشاؤم قد يكونان وجهين آخرين لبعدي الشخصية من الرتبة الراقية العريضة، مثلهما في ذلك مثل الانبساط والعصابية.**(حسن عبد اللطيف ومولود حمادة،1998،ص98)**

ورغم تعدد الآراء في هذا المجال إلا أن سمتي التفاؤل والتشاؤم جديرتان بالفحص و التناول لكن الخلاف كبير بين الباحثين في النظر إلى العلاقة بين هذين المفهومين، ويمكن أن نعدد على الأقل نظريتين إلى هذه العلاقة،فهناك من يرى بأن التفاؤل والتشاؤم سمة واحدة ولكنها ثنائية القطب Bipolar أي أن متصل هذه السمة له قطبان متقابلان متضادان لكل مركز واحد ونقطة واحدة عليه بحيث يقع بين التفاؤل المتطرف والتشاؤم الشديد، وهذا ما يذهب إليه "**شايير وكارفر**" **Scheier & Carver**، حيث إن له درجة على متصل (وهو الأمر ذاته في بعد الانبساط / العصابية، ثنائي القطب)، واعتمادا على هذا المنحنى، فإن هاتين السمتين يمكن أن يتم لمقياس التفاؤل وحده أو التشاؤم فقط، على اعتبار أن هاتين سمتان متضادتان، وتعد إحداهما مقلوبا للآخر، فدرجة التفاؤل المرتفعة تعني درجة التشاؤم منخفضة والعكس بالعكس. **(أحمد عبد الخالق ،2000، ص 23)**

وهناك من يرى عكس ذلك، أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان، ولكنهما مترابطتان فلكل سمة متصل مستقل استقلالا نسبيا يجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة،لكل

فرد موقع متصل التفاؤل، مستقل عن مركزه على متصل التشاؤم، وكل يعد بشكل مستقل أحادي القطب يبدأ من أقل درجة على التفاؤل، وقد تكون درجة الصفر إلى أقصى درجة، والأمر ذاته مستقلا بالنسبة للتشاؤم والأدلة على ذلك كثيرة منها على سبيل المثال: نجد دراسة "**سميث وأخرون**" **Smith et al (1989)** أظهرت أن اختبار التوجه نحو الحياة (lot) لا يقيس التفاؤل، بل يقيس العصابية، وذلك اعتمادا على دراسة عاملية لمقياس التوجه نحو الحياة (LOT) ومقياس التوقع العام للنجاح (GRESS) ومقياس القلق الصريح (TMOS) ومقياس سمة القلق (STAI)، حيث كشف التحليل العاملي عند

استخراج عامل واحد أطلق عليه العصابية، وبهذه النتيجة، فإنه يجب إعادة النظر في تفسير مقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياسا للتفاؤل. **(بدر محمد الأنصاري، 2002)**

كما أن وجهة النظر هذه التي يقدمها "**شاير وكارفر**" **Cheier & Carver**، تفترض أنه لا يمكن للفرد أن يمتلك أفكارا تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه، ولكن دراسات أخرى"**شانغ وآخرون**"(1997) **Change et al** و"**مارشال**"(1992) **Marshal**، ألقت بعضا من الشك على النظرة السائدة عن مصداقية أحادية البعد لكل من التفاؤل والتشاؤم، ورأت أنه من الأفضل النظر إليهما على أنهما يمثلان بعدين مستقلين نسبيا، وتعني هذه النتائج المتعلقة بالاستقلال النسبي لعاملي التفاؤل والتشاؤم (على الرغم من ارتباطهما السلبي)، أن الارتباطات بين المقياسين لا تعكس مجرد تباين مشترك بينهما، بل يمكن أن تعني أن المفهومين منفصلان ويفسران على ضوء عاملين وليس عامل واحد ثنائي القطب، وعلى مستوى عياني، قد يكون الفرد متفائلا في مواقف محددة، ومتشائما في غيرها.

(أحمد عبد الخالق،1998)

ويؤكد ذلك نتائج بعض البحوث التي أشارت إلى وجود فرق دال بين الجنسين في التفاؤل فقط دون التشاؤم، بما يوحي بأن التفاؤل ليس بالضرورة عكسا دقيقا للتشاؤم.

(أحمد عبد الخالق،2000،ص 25)

كما أن هناك العديد من الدراسات التي تدعم هذا الافتراض في أن سمتي التفاؤل والتشاؤم مفهومان مستقلان مثل دراسة " **ألانسيان و كازان**"(2008) **Alansain & Kazen** ودراسة "**كوبزا نسكي والآخرون**" (2004) **Kubzanky et al** الذي قارن بين ثلاث نماذج للقياس وخلصت دراسته إلى أن التفاؤل والتشاؤم يمثلان متغيرين متمايزين، وهذا ما أكدته دراسة "**هيرزبيرغ**" (2006) على مقياس التوجه نحو الحياة في نسخته الألمانية ، وهذا ما توصلت إليه مجموعة من دراسات،"**كريد و آخرون**"(2002) **Creed**

ودراسة "**ياتس**" **Yates** (2000) ودراسة" **مايرز**" (1999) **Mayers** و "**موك و أخرون**"(1992) **Mook et al**، إضافة إلى كل ما ذكر فإن جل الدراسات السابقة المستعملة التي استخدمها الطالب الباحث استعملت مقاييس ذات العاملين، وهذا كذلك يصب في اتجاه واحد وهو المقارنة بين تلك النتائج وما سوف نصل إليه من نتائج، ويبرز كذلك الباحث توجهه في هذا المنحى، لأن كل الدراسات العربية استعملت مقياس ذو عاملين، باعتبار أن هناك عوامل اجتماعية وثقافية متقاربة إلى حد بعيد، و سواء تم اعتبار كل من التفاؤل و التشاؤم من السمات ثنائية القطب أم أحادية القطب فإنه يمكن إجراء دراسة لكل من السمتين بشكل مستقل عن الأخرى،و بمقاييس فرعية مستقلة و في الدراسة الحالية تم التعامل مع التفاؤل و التشاؤم على أنهما سمتان مستقلتان و قياسهما بمقياسين مستقلين .

ومما ذكر يتضح مدى أهمية هاتين السمتين والأثر الكبير الذي تخلقه، وهو ما دفع بالباحثين إلى الاهتمام بهما والقيام بعده دراسات، ومحاولة الإلمام بمختلف الجوانب التي ترتبط بهاتين السمتين، التي من بينها متغير الجنس في علاقته بالتفاؤل والتشاؤم.

ومن الدراسات التي اهتمت بهذا الموضوع، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في التفاؤل والتشاؤم نجد: دراسة "**فريح العنزي**" (2005)، "**عادل المنشاوي**" (2006)، "**عبده فرحان الحميري**" (2005)، "**وهمان فراج**" (2004) "**هشام مخيمر وحسين عبد المعطي**" (2000)، " **شانج و أخرون**"(1997) **Changr et al** ، "**موك و أخرون**"(1992) **Mook et al** ، في المقابل دلت بعض الدراسات على وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم، حيث كان الذكور أكثر تفاؤلا، في حين الإناث كن أكثر تشاؤم، وهي: "**محمد أبو العلا**" (2009)، "**أحمد الشافعي**"(2008)،"**أحمد عبد الخالق**"(2005)، "**بدر الانصاري**" (2002)،"**زياد بركات**" (1998) ، في حين نجد دراسة "**بدر الأنصاري ونجوى اليحوفي**" (2005) أظهرت أن الإناث كن أكثر تفاؤلا، في حين كان الذكور أكثر تشاؤما.

والملاحظ من خلال الدراسات المقدمة وجود اختلاف في النتائج المتوصل إليها، وهذا الاختلاف يستدعي المزيد من الدراسات في هذا المجال.

ومن الدراسات ما إهتم بالتفاؤل والتشاؤم في علاقته بمختلف جوانب الشخصية، ومن بينها مركز الضبط الذي يلقى اهتماما كبيرا من قبل الباحثين في الدراسات النفسية والتربوية، لأنها تؤدي دورا مميزا في تصميم البرامج النفسية والتربوية وتطبيقها، وبشكل خاص في مجالات الشخصية، والصحة النفسية **.(Packman et al, 2009)**

ولقد طورت نظرية مركز الضبط من قبل " **روتر**" (1954) **Rotter** ومنذ ذلك الحين أصبحت بعدا مهما في دراسات الشخصية لأنها تعد من متغيراتها التي تهتم بالمعتقدات التي يحملها الأفراد بخصوص أي العوامل التي تتحكم بالنتائج المهمة في حياته، وقد اشتق "**روتر**" (1954) **Rotter** هذه النظرية من نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning وهي النظرية التي تحاول أن تجمع بين نظريتين مختلفتين هما: النظرية السلوكية من ناحية والنظرية المعرفية من الناحية الأخرى.

وعليه يعرف "**روتر**" (1966) **Rotter** مركز الضبط Locus of control بأنه: "**الدرجة التي يدرك عندها الفرد أن المكافأة أو التدعيم يعتمد على سلوكه هو وخصائصه،في مقابل الدرجة التي يدرك عندها الفرد أن المكافأة أو التدعيم محكومة بقوى خارجية، أو ربما تحدث مستقلة عن سلوكه وبين ما ينتج عن هذا السلوك من مكافأة أو تدعيم**"، وبناء على ما سبق، يمكن القول بأن مركز الضبط يشير إلى معتقدات الشخص واتجاهاته حول أسباب النتائج الجيدة أو السيئة في حياته، في مجالات الحياة المختلفة مثل الصحة فالأفراد الذين لديهم ضبط داخلي عال يعتقدون بأن الأحداث تكون نتيجة سلوكهم وأعمالهم الخاصة، ومن ثم يمكن الافتراض أن مدى إدراك أو اعتقاد الأفراد بأن لديهم ضبطا على البيئة يؤثر في دوافعهم للإنجاز أو العمل، وبما أن أصحاب الضبط الداخلي مدركون أن لديهم سيطرة أكبر على البيئة من أصحاب الضبط الخارجي فمن المتوقع أن يظهروا دافعية أكبر للإنجاز.**(صلاح الدين أبو ناهية ،1994)**أما

أصحاب الضبط الخارجي فيعتقدون أنهم تحت رحمة الظروف وغير قادرين على السيطرة أو التحكم بالأحداث التي تمر بهم. **(أمل الأحمد، 1999)** لذلك فهم يعزون الأخطاء إلى العمل الشاق للغاية لأنه ليس بإمكانهم أن يفعلوا شيئا لذلك يميلون إلى اختيار التحديات الأسهل ويستسلمون سريعا ويصبح لديهم إحساس بالعجز، وعدم القدرة على تبادل العواطف مع الآخرين، مما يجعلهم أكثر شعورا بالضعف والعجز وأكثر يأسا، وأقل ثقة بالنفس ولا يشعرون بتحمل المسؤولية.

(عبد العظيم سليمان المصدر،2008)

وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي اهتمت بدراسة كل من التفاؤل والتشاؤم، وكذلك مركز الضبط، إلا أن الدراسات التي حاولت الربط بينهما قليلة على حد علم الباحث، وهذا ما قد يفسره حداثة مفهومي التفاؤل والتشاؤم، ومن الدراسات التي ربطت بينهما، والتي توصلت إلى وجود علاقة بين التفاؤل و مركز الضبط الداخلي، والتشاؤم ومركز الضبط الخارجي نجد: **مجدي محمد الدسوقي**" (2007)، "**أحمد عبد الخالق**" (2000)، "**هشام مخيمر وحسن عبد المعطي**" (2000)، في حين توصلت دراسة"**إسماعيل أحمد السيد**" (2001)، إلى عدم وجود علاقة بين التفاؤل ومركز الضبط الداخلي، كما دلت على وجود علاقة بين التشاؤم ومركز الضبط الخارجي، أما دراسة "**ديمبر وآخرون**" (1989) **Dember et al** أظهرت النتائج، أن التفاؤل يرتبط سلبيا بمركز الضبط، وأن التشاؤم يرتبط إيجابيا بمركز الضبط.

ومما لا شك فيه أن الفرد المتفائل والمتشائم يعيش في بيئة اجتماعية تتعارض فيها طموحات والمواقف، وهذا ما يشكل ضغطا نفسيا والذي يعتبر ظاهرة من الظواهر الحياتية الموجودة في كل مجالات الحياة، وتمس كل الشرائح الاجتماعية،حيث أن الطلبة الجامعيين ليسوا بمنأى عن هذه الضغوط والتي تتمثل في مواجهة الامتحانات تسيير

العلاقة مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، بالإضافة إلى البيئة الجامعية وما يحكمها من قوانين تنظمها والتطلعات المستقبلية كلها تشكل ضغوط نفسية للمتفائل أو للمتشائم، وعليه يمكن القول أن ظاهرة الضغوط النفسية أصبحت جزءا من حياتنا اليومية، وأن قدرا من الضغط، قد يكون مطلوبا لأداء مهامنا بنجاح شرط ألا يفوق قدراتنا في الاستجابة لأنه يساعدنا على توظيف أفضل لجميع إمكانياتنا لتحقيق التكيف اللازم، ويذكر "**آلين**" (1983) **Allen** إلى أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة قد يكون له تأثير إيجابي في تحقيق أهدافه، وقد يكون له تأثير سلبي يعجز الفرد عن تحقيق أهدافه. (**رئيفة رجب عوض** ،2001، **ص** 24) لكن المشكل لا يمكن في الضغوط النفسية أو المواقف الضاغطة في حد ذاتها وإنما يكمن في كيفية مواجهتها، فلكل فرد أسلوبه في مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها، وهذا ما يعرف بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والتي يصفها كل من "**كارفر** و **وانتروب**" (1989) **Carver & Wentraub** بأنها:" **ما يبدله الفرد من جهود في مواجهته للمواقف والأحداث الضاغطة، والتي يعبر عنها بمجموعة من الأنشطة التي يسعى من خلالها تحمل أو التقليل من آثارالضغط**".

(نشوة كرم الدردير،2010،ص127)

ويرى "**سيوارد**" (1999) **Seaward** أن إستراتيجيات المواجهة هي الطرائق التي يستخدمها الفرد عندما يعاني من الضغط النفسي في المواقف التي يعتقد أنها تفوق طاقاته و قدراته،بهدف التعايش مع الضغط النفسي الذي يتعرض له

(أمل الأحمد ورجاء محمود مريم،2009)

وقد قام كل من "**لازروس وفولكمان**" (1980) **Lazarus & Folkman** بالتميز بين نوعين من إستراتيجيات للمواجهة هما: إستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على المشكلة، و إستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على الانفعال، وتشير الأولى إلى محاولة الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة واتخاذ القرار بشكل معرفي فعال

وتغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط، أما الثانية فتركز على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تهدف إلى التحكم في الضغط أو التوتر الانفعالي، الذي ينجم عن الموقف الضاغط باستخدام أساليب دفاعية مثل الإنكار والابتعاد عن الحدث وتجنب مسببات الضغط.

(السيد إبراهيم السمدوني، 2007، **ص263)**

وتختلف إستراتيجيات المواجهة من فرد لآخر ومن موقف لآخر، وهذا يعتمد على الطاقة الشخصية للفرد والمهارات التي يمتلكها والتي تمكنه من إصدار الاستجابة الملائمة للموقف الذي يشكل ضغطا، حيث يشير كل من "**ويثنجثون و كاسلر**" (1991) **Wethington & Kassler** إلى أن الأفراد يختلفون في الاستجابات للمواقف الضاغطة من حيث الاستراتيجيات المستخدمة فهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص وسمات الشخصية المختلفة. **(حسين طه عبد العظيم و حسين سلامة عبد العظيم،**2006**)**

أما فيما يخص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فقد أشار " **روزمان و أيزنكو**" (1998) **Rothmann& Essenko**، إلى أن كل من التفاؤل والتشاؤم يؤثر على خبرات الأفراد عندما يواجهون المشكلات، وكذلك على إستراتيجيات مواجهتهم لها، فعندما يكون الفرد متفائلا في مواجهته للمشكلة، فإن توقعه يكون إيجابيا، وذلك على العكس من المتشائم، كما أن التفاؤل يؤدي بالفرد إلى المواجهة الفعالة بعد تعرضه لتغيرات الحياة الرئيسية، وهذا ما تأكد في دراسة "**أرمات وبلدوين**" (2008) **Armat & Baladwin** على أن الفرد المتفائل له القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته "**دراسة محمد رجب**" (2001) وتوافق مع دراسة كل من "**مايسة شكري**" (1999) ودراسة "**كيفن فونتين وآخرون**" (1993) **Fontaine,K et al.**

وتؤكد الأدلة من الدراسات الميدانية فكرة أن المتفائلين والمتشائمين يواجهون الضغوط بطرق مختلفة،حيث أن المتفائلين في مواجهتهم للضغوط النفسية يكثرون من

استخدام الإستراتيجيات التي تعد تكيفية ،وفعالة كتلك التي تركز على المشكلة ،و أنهم يبحثون عن الدعم و السند الاجتماعي،وذلك بخلاف المتشائمين الذين يستخدمون أساليب غير تكيفية مثل التجنب و لوم الذات.

الملاحظ مما استعرضناه من دراسات هو أننا لم نعثر على دراسة تناولت المتغيرات الثلاثة معا ، كما أن جل الدراسات ، التي درست العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بكل من مركز الضبط و إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تمت في مجتمعات غير مجتمعنا .

وعليه فالتساؤل المطروح هو:

ــــــــــــ إلى أي مدى تنطبق نتائج هده الدراسات على الواقع الجزائري ؟

ــــــــــــ وماهي طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات مجتمعة ؟

بمعنى آخر

01ــ هل هناك علاقة بين التفاؤل و مركز الضبط الداخلي ؟

02 ــ هل هناك علاقة بين التشاؤم و مركز الضبط الخارجي؟

03ــ هل هناك علاقة بين التفاؤل و إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكل؟

04ــ هل هناك علاقة بين التشاؤم و إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الإنفعال؟

05ــ هل فروق دالة بين الذكور عن الإناث في مستوى التفاؤل والتشاؤم ؟

1ــ2ــ فرضيات الدراسة :

01- توجد علاقة إرتباطية دالة بين التفاؤل و مركز الضبط الداخلي .

02- توجد علاقة إرتباطية دالة بين التشاؤم و مركز الضبط الخارجي .

03- توجد علاقة إرتباطية دالة بين التفاؤل و إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكل ،و التي تشمل ، حل المشكل ، والدعم الاجتماعي .

04- توجد علاقة إرتباطية دالة بين التشاؤم وإستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال ،و التي تشمل ، التجنب ،وإعادة التقييم الإيجابي،ولوم الذات

05- توجد فروق دالة في درجات الذكور و الإناث في التفاؤل و التشاؤم، لمصلحة الذكور في التفاؤل، ولمصلحة الإناث في التشاؤم .

1ـــ3ـــ أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها موضوعا علميا له أهميته في حياتنا الاجتماعية و النفسية، وهو: التفاؤل و التشاؤم وعلاقتهما بمركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من خلال ما يلي:

01- كونه أحد البحوث القليلة على حد علم الباحث التي تناولت دراسة متغير التفاؤل و التشاؤم في مجتمعنا, فضلا عن دراسته لشريحة مهمة من شرائح المجتمع ألا و هي شريحة الطلبة .

02- تنبع أهمية الدراسة الحالية من كون أن الميول التشاؤمية يمكن أن تعيق تحقيق الرضا و السعادة في الحياة و تدفع للاستسلام , ومن هنا فإن دراسة التفاؤل و التشاؤم و نسبة انتشارهما يشكل إحدى الخطوات الأساسية في تحديد الأفراد الدين يمكن أن تقدم لهم المساعدة , مما قد يفيد المرشدين و الأخصائيين العاملين في مجال الصحة النفسية .

03- انطلاقا مما تقدم تكمن أهمية البحث في ظل ما يتميز به المجتمع الجزائري من عادات و تقاليد و ما يتعرض له من مؤثرات عصرية , و التي باتت ظاهرة للعيان و ما تفرضه على الشباب و منهم الطلبة بصفة خاصة من أنماط حياة جديدة و طموحات مستقبلية .

04- تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها لأحد الموضوعات البحثية ذات الأهمية في حياتنا الاجتماعية و النفسية و هو التفاؤل و التشاؤم و علاقته بمركز الضبط (ا لداخلي – الخارجي) و إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و التعرف على دورهما في المجتمع .

05- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في تصميم برامج إرشادية نفسية موجهة للطلبة الجامعيين بغرض تنمية سمة التفاؤل لديهم .

06- متطلبات العصر الحالي و ما يرافقها من متغيرات و مستجدات في كافة المجالات ، تتطلب التعرف على إستراتيجيات الملائمة التي تتوافق مع طبيعة التغيرات الحياتية المتصارعة التي يتواجه معها الفرد.

07- تبيان مدى انطباق نتائج الدراسات الغربية و العربية على ثقافات أخرى كالثقافة الجزائرية .

08-ــتعتبر هذه الدراسة إحدى تطبيقات علم النفس الإيجابي (التفاؤل)، بما يتضمنه من أسلوب إيجابي في مواجهة الضغوط النفسية.

09- إلقاء المزيد من الاهتمام على مفهوم التفاؤل و التشاؤم و مركز الضبط (داخلي – خارجي) و إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

1ــ4ــ أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التي افترضها الباحث، وهي كما يلي:

01- التعرف على علاقة التفاؤل بمركز الضبط الداخلي.

02-التأكد من علاقة التشاؤم بمركز الضبط الخارجي.

03- التأكد من أن التفاؤل يرتبط باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على المشكل بأبعاده (حل المشكل، والبحث عن الدعم الاجتماعي).

04-التأكد من أن التشاؤم يرتب باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على الانفعال بأبعاده (التجنب، إعادة التقييم المعرفي، لوم الذات).

05- معرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم .

1ــ5ــ تحديد المفاهيم :

1ــ5ــ1ــ التفاؤل Optimisme :

يعرف"**شاير و كارفر" (1985) Scheier & carver** التفاؤل بأنه : " **النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، فضلا على الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء ، بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ" .(عفراء خليل إبراهيم،2006،ص 90)**

ويعرفه الباحث التفاؤل نظريا بأنه توقع الفرد بأن أمورا إيجابية سوف تحدث له ، و يستبعد الأمور السلبية، أنه بذل قصارى جهده في سبيل تحقيقه،وهذا لاعتقاده بأن الأمور سوف تكون في صالحه .

أما إجرائيا فهو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفاؤل و التشاؤم المستخدم في الدراسة الحالية .

1ـــ5ـــ2ـــ التشاؤم : Pessimisme

يعرفه" **بدر محمد الأنصاري" (1998)** بأنه : " **توقع سلبي للأحداث القادمة , تجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر و الفشل و خيبة الأمل و يستبعد ما خلا ذلك إلى حد بعيد . (بدر محمد الأنصاري.1998.ص،16)**

ويعرفه الباحث نظريا بأنه توقع الفرد العام لوقوع أحداث سلبية في المستقبل بدل حدوث أحداث إيجابية وهو لا يقوم ببذل الجهود في سبيل تحقيق أهدافه لاعتقاده بأن الفشل سيكون حليفه.

ويعرفه الباحث إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفاؤل و التشاؤم المستخدم في الدراسة الحالية.

1ـــ5ـــ3ـــ مركز الضبط locus of control:

يعرفه"روتر" Rotter(1966) بأنه :"**اختلاف الأفراد في تعميم توقعاتهم حول مصادر التعزيز فيعتقد الأفراد ذو الضبط الداخلي أن التدعيمات التي تحدث في حياتهم تعود إلى سلوكهم و قدراتهم بعكس الأفراد ذوي الضبط الخارجي الذين يعتقدون أن**

التدعيمـــــات والمكافآت في حياتهم تسيطر عليها قوى خارجية كالحظ و الصدفة و القضاء و القدر .(شهرزاد محمد شهاب،2010،ص16)

ويعرفه الباحث نظريا بأن مركز الضبط (داخلي – خارجي) بأنه قيام الشخص بنسب إنجازاته و نجاحاته أو فشله و إخفاقاته إلى قدراته و جهوده المبذولة من طرفه و ما يتخذه من قرارات ,في حين أن مركز الضبط الخارجي يقوم بنسب نجاحاته أو فشله و إخفاقاته إلى عوامل خارجية كالصدفة و الحظ و القدر .

ويعرفه الباحث إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس مركز الضبط (داخلي –خارجي) المستخدم في الدراسة الحالية .

1ــ5ــ4ــ إستراتيجيات التعامل مع الضغوط:

يعرف كل من "**لازاروس وفولكمان**"(1984) **Lazarus & Folkman** إستراتيجيات التعامل مع الضغوط بأنها:"**ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية، والسلوكية من أجل إدارة المطالب الداخلية، والخارجية التي يعتبرها الفرد أنها ترهق أو تفوق إمكاناته**".

(محمد مقداد ومحمد حسن المطوع،2004،ص 262)

ويعرفها الباحث بأنها تلك الإستراتيجيات التي يواجه بها الفرد الأحداث التي تسبب له ضغوط التي تتوقف مقوماتها الإيجابية و السلبية نحو المشكل أو نحو الانفعال طبقا لقدرات الفرد واعتقاداته ومهاراته في كيفية مواجهة تلك الضغوط.

وأما التعريف الإجرائي الذي يقدمه الباحث لاستراتيجيات المواجهة في الدراسة الحالية فهو الدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم على عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في هذه الدراسة .

الفصل الثاني:
التفاؤل والتشاؤم

تمهيد :

نتيجة لاختلاف إدراك الأفراد الأحداث الحياة، ولاختلاف كذلك في توقعهم للأحداث الإيجابية أو السلبية، وإذا وقعت الايجابية، هل ستخلف ورائها أحداثا منغصة ؟، أم تسير الأمور على مايرام، وإذا كانت الأخرى ، أي السلبية فهل للفرد منها خلاص؟.

كل ذلك وغيرها من أمور تتعلق بتوقعات الفرد المستقبلية، سواء كان هذا التوقع إيجابيا، والمتمثل في: التفاؤل**Optimisme**، أو سلبيا و المتمثل في: التشاؤم **Pessimism**، فهناك أفراد اتخذوا التفاؤل سلاحا لهم لمواجهة تحديات الحياة المستمرة، فكان واقيا لهم من تأثيراتها السلبية، ومنهم من اتخذ التشاؤم كنهج يسير به الحياة .

وقد شغل التفاؤل و التشاؤم اهتمام الباحثين وعلماء علم النفس في الفترة الأخيرة، وخاصة بعد اهتمامهم بعلم النفس الايجابي، وعليه سوف نحاول التطرق إليه من خلال تعريف التفاؤل و التشاؤم، وكذلك إلى أهم النظريات التي حاولت إثراء هاذين المفهومين ، كما نحاول توضيح أهم العوامل المأثرة في التفاؤل و التشاؤم،و المقاييس التي تقيس هاتين السمتين،و في الأخير نعرض علاقة التفاؤل ببعض متغيرات الشخصية و كذلك علاقتهما بالصحة الجسمية.

2ـ1. تعريف التفاؤل والتشاؤم:

2ـ1ـ1. تعريف التفاؤل:

إن التفاؤل من المتغيرات النفسية التي لاقت قبولا في السنوات الحديثة من قبل العديد من الباحثين، وقاموا بعدة دراسات من خلال ارتباطه بالعديد من المتغيرات الأخرى، مما أدى إلى وجود تعريفات عدة، ولكنها تدور حول معان مترابطة.

حيث يعرفه "**بالدوين وآخرون**" (2007) **Baldwin et al** بأنه: "اتجاه يشمل الجوانب الإيجابية للحياة، كما يرتبط بالمزاج أقل اضطرابا في الاستجابة نحو أحداث الحياة".

ويعرف "**سيلكمان**" (2002) **Selgman** التفاؤل بأنه: "الأسلوب أو الطريقة التي يستخدمها الفرد لزيادة التحكم الشخصي، ويعتقد بأن التفاؤل يعد تحت مستوى الأمل Hope، وهو ميل أو توجه نحو الجوانب الإيجابية في الحياة".**(سلامة يونس مرعي،2011،ص85)**

كما يعرفه "**شاير و كارفر**" (2001) **Carver & Sheier** بأنه: "النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد بإحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيء".**(أحمد حسين الشافعي،2008،ص89)**

ويعرفه "**جولمان**" (2000) **Golman** أن التفاؤل يعني:" أن يتوقع الفرد توقعات قوية أن الأمور عموما سوف تتحول في الحياة دائما إلى ما هو سليم على الرغم من النكسات والإحباطات، والتفاؤل جانب من الذكاء العاطفي يحمي الإنسان من الوقوع في اللامبالاة مجريات الحياة القاسية، والتفاؤل مثل الأمل يعلي حصة الإنسان من المكاسب

في حياته على أن يكون بطبيعة الحال تفاؤلا واقعيا، أما التفاؤل المفرط في السذاجة فقد يسبب الكوارث". **(دانيال غولمان،2000،ص 130)**

كما يعرفه "**ديمبر**" (1989) **Dember** بأنه: "استعداد شخصي لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية، ومن ثم يكون توجهه إيجابيا نحو ذاته وحاضره ومستقبله". **(بدر محمد الأنصاري ونجوى اليحوفي ،2002،ص314)**

ويرى الباحث من خلال التعاريف مدى إتفاق الباحثين، في إعتبار التفاؤل، هو توقع الأحداث الايجابية وبأنه يساعد في التغلب على الأحداث التي قد تعوق الفرد في سبيل تحقيق أهدافه، كما يعرف الباحث التفاؤل بأنه:" قدرة الفرد على التطلع إلى المستقبل جيد يحقق في طموحاته ورغباته التي خطط لها مسبقا."

2ــ1ــ2ــ تعريف التشاؤم :

يعرفه "**أحمد إسماعيل**" (2001) التشاؤم بأنه:" استعداد انفعالي ومعرفي مصمم ونزعة للاعتقاد أو استجابة انفعالية تجاه الآخرين، وتجاه المواقف، وتجاه الأحداث بطريقة سلبية، وتوقع نتائج مستقبلية سيئة وضارة ويميل المتشائم إلى الاعتقاد بأن الحاضر والمستقبل سلبيان بأحداثهما، وأن تلك الأحداث السلبية تفوق الإيجابية".

يعرفه كل من "**صلاح مراد ومحمد عامر**" (2001) بأنه: "حالة وجدانية لدى الأفراد ويسودها الاكتئاب والوسواس والشك والبحث عن السلبيات، بغض النظر عن الماضي والحاضر والخوف من المستقبل، لما يحمله من مفاجآت مفجعة وهي حالة وقتية أو مستديمة اعتمادا على الأحداث السابقة والأحداث الحالية وعلى خبرات الفرد".

يعرفه "**مارشال وآخرون**" (1992) **Marshale et al** على أنه:" استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث".

(نجوى اليحوفي،2002،ص 134)

يعرفه "**ديمبر**" (1989) **Dember** بأنه: "استعداد شخصي لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية، ومن ثم يكون توجهه إيجابيا نحو ذاته، وحاضره ومستقبله".

(بدر محمد الأنصاري ونجوى اليحوفي ،2002،ص315)

من خلال التعاريف المقدمة بخصوص التشاؤم يعتقد الباحث أنها اتفقت بخصوص أن المتشائم ينظر بسلبية للأحداث المستقبلية، كما أن التشاؤم قد يسبب بعض الاضطرابات النفسية، وعليه يعرف الباحث التشاؤم بأنه: "اعتقاد الفرد بأن الأحداث السلبية سوف تحدث له في المستقبل ، وأن المتشائم ينتظر الفشل في حياته."

وإجمالا يمكن القول بأن التفاؤل يساعد الفرد على تحقيق إنجازات فردية أو جماعية، في شتى الميادين، أما التشاؤم يثبط عزيمة الفرد نحو تحقيق الأفضل، مما قد يسبب المزيد من الاضطرابات النفسية نتيجة استسلامه للواقع.

2ــ2ــ النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم:

قدمت بعض النظريات في علم النفس تفسيرات مختلفة حول التفاؤل و التشاؤم ،من خلال الأطر التي تتبناها كل منها، و هي نظرية التحليل النفسي، و النظرية السلوكية،و النظرية المعرفية، كما أن هنالك أنموذجين آخرين قدما تفسيرا للتفاؤل و التشاؤم و هما : الأنموذج التفسيرين و الأنموذج التفسير الذاتي،و الذي سوف نتناولهم بشيء من التفصيل.

2ــ2ــ1ــ نظرية التحليل النفسي:

يرى "**فرويد**" **Freud** أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقد نفسية، والعقد النفسية لها ارتباط سلبي شديد التعقيد والتماسك تجاه ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية، فيعتبر الفرد متفائلا إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوة العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا ولو حدث العكس لتحول إلى شخصية متشائمة، ومعنى ذلك أن الفرد قد يكون متفائلا جدا إزاء أحد الموضوعات أو

المواقف، فتقع حادثة مفاجئة له تجعله متشائما جدا من هذا الموضوع ذاته ويقصد بذلك الحالات التي تثير التفاؤل والتشاؤم والتي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالبا.

كما اعتبر "**فرويد**" **Freud** أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة تلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل أو الإفراط في الإشباع أو إلى الإحباط والحرمان. (**عبد الرحمن محمد السيد**،1998)

ويرى "**فرويد**" **Freud** أن الشخص المتفائل أو المتشائم بعلاقته مع الأحداث الخارجية التي أضفي عليها معنى التفاؤل أو التشاؤم منها ما يكون نتيجة دافع لا شعوري نتيجة لوجود رغبات وميول مكبوتة. (**محمد بدر الأنصاري**، 1998)

ويذهب "**إيركسون**" **Eriksson** في نفس الاتجاه مع "**فرويد**" **Freud** إلى اعتبار أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة الأساسية أو الإحساس بعدم الثقة والذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل أو اليأس والتشاؤم خلال بقية الحياة، فعندما تستجيب الأم لجوع الطفل بالتغذية المناسبة والعطف يتعلم بعض الارتباطات بين حاجاته والعالم الخارجي وهذا الشعور الأولي بالثقة، أما إذا أهملت الأم احتياجات وليدها فإنه يتولد لديه ما أسماه "**إيركسون**" **Erekson** بالشك، وإذا ما كان المعدل السلوكي بين هذين المتغيرين (الثقة وعدم الثقة) كبيرا لصالح الشك فمعنى هذا أن الأنا في خطر، وقد يؤدي بالطفل إلى عدم التكيف فيما بعد والاتصاف بالتشاؤم، بينما يتحقق العكس إذا كانت درجة الثقة أو قوى فإن الطفل يتعلم رؤية العالم بتفاؤل وأمل، وتتمتع الأنا بهذه الإيجابية وتكيفها يساعدها على النمو خلال بقية حياته. (**عبد الرحمن محمد السيد**، 1998)

و فيما يتعلق بعلامات أو هاديات cues التفاؤل، أكد "**فرويد**" أن ثمة إرتكاسات متصفة بالقلق قليلا أو كثيرا، تقترن في الوجدان المشترك بالإشارات و رموز التشاؤم،و هذا الرهاب الزائف يتغذى بمجموع الرموز في قصص الشعوب و أساطيرها،و فلكلورها، وعاداتها الأخلاقية و أعرافها و أمثالها،و في اللغة الشعرية المشتركة، و هذا التفسير قريب من اللاشعور الجمعي لـــــ يونج yung، فالفرد المتشائم يثبت على حدث أو موضوع نشأ بفعل خبرات ماضية، أو بفعل المصادفة أو بفعل قراءة،أو بفلكلور مأساوي، أي أن بعض هذه الموضوعات يحددها الرأي الجماعي على أنها تثير التشاؤم .

(زينب،عبد المحسن درويش،2006)

2ــ2،2. نظرية السلوكية:

ذكر "**تجيب يوسف البدوي**" **(1986)** أن التفاؤل والتشاؤم يمكن أن ينشر من مكان إلى آخر بالتقليد والمحاكاة وقد يفسر هذا الانتقال في بعض رموز التفاؤل والتشاؤم وعلامتهما التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة، ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون لرموز التفاؤل الشرطي إمكانية تكوين من نشأة فقد أثبتت تجارب الفصل المنعكس الشرطي إمكانية تكوين استجابة معينة للرموز أو اكتساب التفاؤل والتشاؤم من الرموز بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرموز والثواب والعقاب.

(هيلة سليم عبد الله،2006)

ويمكن تفسير كثير من علامات التفاؤل والتشاؤم على أساس الاقتران أو على أساس اكتساب الفعل المنعكس الشرطي ويمكن اعتبار عملية التفاؤل والتشاؤم من رموز المنبهات الداخلية من قبيل الاستجابات المكتسبة الشرطية ويترتب على ذلك تكرار ظهور

رمز معين مرتبط بحادث شيء لشخص ما، وأن يعير هذا الفصل المنعكس الشرطي رمزا للتشاؤم، في حين يترتب على تكرار ارتباط الرمز أو المنبه بالنتيجة السارة أن يصبح بمجرد ظهور رمز أي المنبه الشرطي داعيا أو مثيرا للتفاؤل عند شخص ما بينما قد يرتبط هذا الرمز نفسه عند شخص آخر بحوادث غير سارة فيصبح هذا الرمز مثيرا للتشاؤم.

ومن بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعالية الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، ولذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم وذلك لبعض المواقف، وبناء على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف، وبالتالي تتكون لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف، على حين قد يفشل بعض الأفراد في أداء بعض المهمات وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه هذا الموقف، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية، ومن تم تظهر الرابطة الواضحة بين التوقعات المستقبلية والتفاؤل على أساس نظرية التعلم الاجتماعي.

(بدر محمد الأنصاري،1998)

2ـ2ـ3ـ النظرية المعرفية :

في سنوات السبعينات و التسعينات أخذ التوجه نحو التفاؤل والتشاؤم يتغير، حيث أشار كل من "**مولتان و ستاني**" (1978) **Multin & stany** ، بعد مراجعة مئات الأبحاث إلى أن اللغة الذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو الكلام أو التذكير الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية.

(نجوى اليحوفي 2002،)

إضافة إلى ذلك فقد شكلت نظرة "**كرونولد**" (1980) **greenwold** للتفاؤل نقطة تحول لدى الباحثين، فقد شبه الطبيعة الإنسانية بنظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته ويخضع لتوجيه إستراتيجيات ضبطه، كما بينت مراجعة تيلور وبراون باتجاه الإيجابية عدا بعض الاستثناءات المتمثلة في الأفراد الذين يعانون من القلق أو الاكتئاب.

كما يرى "**كيلي**" **Kelly** أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة من كل هذا وبناء على آرائه فالمستقبل وليس الحاضر هو المحرك الرئيسي للسلوك. **(هيلة سليم عبد الله**، 2006)

في حين يذهب "**سمياتور**" **Smyateur** إلى أن التفاؤل يتضمن عنصر يسمى التخطيط، والذي يقوم على حقائق منطقية مجردة والتي تتضمن نوعا من النشاط المعرفي في حين يرى "**أنترو**"(2003) **Anatreu** أن المتفائلين يميلون للتركيز على المعلومات ذات العلاقة القوية بالشخصية فيكونون أكثر اقتناعا بالرسائل الإيجابية المتعلقة بالشخصية وأقل اقتناعا بالمعلومات السلبية. **(نجوى اليحوفي**، 2002)

وقد تعرض "**ماكليود**" **Macleod** إلى مفهومي التفاؤل والتشاؤم من خلال دراسة العمليات المعرفية في أحكام الاحتمال الذاتية حول الأحداث الشخصية، ويستخدم الأفراد عملية التحري الموجودة للحكم على الأحداث المستقبلية المتفائلة أو المتشائمة، باعتبارها سهلة الحضور كعمليات عقلية لتصبح ماثلة في الأذهان ويضيف أنه على الرغم من أن ظهور حدث حياتي حقيقي يكون فريدا وليس له أي احتمال ذاتي الظهور، فإن التحري

المتاح يمكن أن يستخدم للحكم على أرجحية الأحداث السلبية المتشائمة، يحدث ذلك عن طريق استدعاء الأحداث من الذاكرة بعيدة المدى، ومن ناحية أخرى هي سهولة الاستدعاء، على أنها تحدد الحكم على مدى الاحتمال ومن هنا يتم بناء مجموعة من السيناريوهات أو التصورات التي تقود إلى ظهور الحدث السلبي.(**ناهد شريف سعود، 2005،ص 82)**

إن وجود هذه التصورات وسهولة وجودها يمكن أن تقدم أساسا لبناء الأحكام التشاؤمية أو التفاؤلية حول المستقبل نلاحظ من خلال "**Macleod**" أنه ركز على عمليات معرفية من خلال استرجاع الأحداث من ذاكرة طويلة المدى في تفسير الأحداث المستقبلية بتوقع حدوث مواقف إيجابية متفائلة، أو بتوقع مواقف سلبية متشائمة.

2ــ2ــ4ــ أنموذج الأسلوب التفسيري :

وجد كل من "**سيلكمان و أبرامسون وآخرون**" **(1978)** **Seligman & abrauson et al**، أن الأفراد ينمو لديهم أساليب تفسيرية Explanatury Styles ، أو طرق للتفسير والشرح Methods of Syplaning لأحداث السلبية، فتلك الأساليب تفسر لماذا يستلم بعض الأفراد لهذه الأحداث والبعض الآخر قد يتغلب على تلك المواقف.

(Wealhingto and Hayes, 2007, P.567)

فإن شخصية الفرد وخبراته السابقة وأساليب تعلمه وتفكيره تؤثر على طريقته في معالجة الأحداث والمواقف، ومن الطبيعي أن نجد علاقة واضحة بين أساليب تفكير الفرد وبين سلوكه وطريقة تعامله مع المعرفة والمعلومات واستخدامها في حل ما يواجهه من مشكلات، كما يمكن ملاحظة الفروق بين الأفراد من أساليب في أداء ما يوكل إليهم من مهام وفي مواجهتهم للمشكلات الحياتية.

حيث يفضل البعض تناول الأحداث بأساليب عقلانية ويفكرون في الإيجابيات واحتمالات النجاح، وهم الأفراد الأكثر مرونة في تفكيرهم والأكثر اهتماما وبذلا للجهد في سبيل الناجح، بينما البعض الآخر يهتم بحصر السلبيات واحتمالات الفشل وما يصاحب

ذلك من مشاعر اليأس والإحباط، مما يقلل من عزيمتهم وجهدهم ويزيد توترهم من توقع الفشل أكثر من النجاح.(**صلاح مراد و محمد عامر أحمد ،2001، ص11)**

وبناءا على ذلك فإن التفاؤل في نظرية "**سيلكمان**" عبارة عن أسلوب تفسيري تحليلي والأشخاص المتفائلين تبعا لهذه النظرية يصفون الأحداث السلبية على أنها عابرة ومؤقتة وحدثت من خلال مواقف نادرة وغير متكررة، في مقابل المتشائمين فهم يصفون الأحداث والخبرات السلبية على أنها دائمة ولا تتغير، مما يجعلهم يشعرون بالعجز لأنهم لا يستطيعون السيطرة على الأحداث في حياتهم كما يعتقدون.(**جمعة سيد يوسف ،2001،ص 106)**

وتوضيحا لما سبق فإن "**سيلكمان**" قد حدد ثلاثة أبعاد محورية يستخدمها الأفراد في تفسير الأحداث تعرف باسم "**أبعاد الأسلوب التفسيري**" الذي يستخدمه الفرد في تفسير الأحداث والمواقف المختلفة، والتي تتمثل فيما يلي :

- **الاستمرارية** (أحيانا مقابل دائما) **:** ففي هذا البعد نجد أن الفرد المتفائل يتعلم من الأحداث السيئة ويوجهها ويعتقد أن أسباب تلك الأحداث مؤقتة في حين أن أسباب الأحداث الجيدة دائمة ومتكررة، أما الفرد المتشائم يعتقد أن أسباب الأحداث السيئة التي تحدث له تتصف بالاستمرارية والتكرارية على عكس الأحداث السارة فيرى أن أحداثها مؤقتة أو استثنائية.
- **الشمولية** (المحدودية مقابل الشمولية) **:** يرى الفرد المتشائم أن الأحداث السيئة شمولية أي تمتد أثارها في مواقف كثيرة وجوانب عديدة من حياته، كما أن أسباب الأحداث الجيدة أو السارة هي أسباب خاصة ومحدودة، أما الفرد المتفائل فيرى أن أسباب الأحداث السيئة محدودة، وأنها حدثت نتيجة لظروف معينة، وهو قد يشعر باليأس في هذا الموقف فقط ولكنهم يضمنون في حياتهم بثبات، بينما يرى أن أسباب الأحداث الجيدة أو السارة شاملة وتدعم ما يفعله من أشياء أخرى.

- **الذاتية** (التفسير الداخلي مقابل التفسير الخارجي) : يعزو الفرد المتشائم أسباب الأحداث السيئة إلى ذاته ويلوم نفسه على ذلك، في حين أنه يرى أن أسباب الأحداث الجيدة تتيح من خارجه، أما الفرد المتفائل فإنه يرى أن أسباب الأحداث السيئة قد ترجع بعضها للظروف أو الآخرين، فلا يلوم نفسه على طول الخط فهو يعطي للظروف والآخرين دورا أيضا في حدوث تلك الأحداث، لكنه يكون على العكس في حالة الأحداث الجيدة أو لسارة حيث يرجعها إلى ذاته، وفي تلك النقطة يؤكد سيلكمان على أمرين هما:

1. **الأمر الأول هو المسؤولية الشخصية**: أي أن يكون للفرد نصيب في تحمل خطاه، فعندما يخطأ الفرد في شيء ما فيجب أن يتحمل المسؤولية عن ذلك ويحاول التعامل مع المشكلة وتصحيح سلوكه.
2. **الأمر الثاني هو لوم السلوك الخاطئ** : فعند لوم الذات يجب أن يتم ذلك في صورة لوم للسلوك الخطأ، وليس بشكل عام، حيث أن لوم الذات العام يجعل الفرد يرى المشكلة بأنها غير قابلة للحل وأن المشكلة تقع في خصائصه وسماته الشخصية، وهو ما يصعب تغييره ويؤدي إلى شعور الفرد بالعجز وخفض تقديره لذاته، أما لوم الذات السلوكي ففي يلوك الفرد نفسه على سلوك لوما عاما ولا يرتبط بأسباب ثابتة، وإنما يرتبط بأسباب متغيرة يمكن التغلب عليها.**(سيلكمان ،2009،ص ص 172-182)**

ويعتقد "**سيلكمان**" أيضا أن الأفراد المتفائلين يعتقدون بوجود ديمومة الأسباب الشخصية المؤدية للأحداث الإيجابية في حياتهم، لهذا نجدهم دائما يسعون إلى تعزيز هذه الأسباب حتى يكون سلوكهم المستقبلي بدافع منها، وهذا ما سماه سيلكمان بالتفاؤل المتعلم والذي يتناقض مع العجز المتعلم أو المكتسب، حيث التفاؤل المتعلم يدفع صاحبه إلى إتباع أساليب وسلوكات إيجابية تمكنه من تحقيق مساعيه في المستقبل.**(Kleumper, 2009)**

2ـــ2ـــ5. أنموذج الذاتي للسلوكات:

طور هذا النموذج كل من "**شاير وكارفر**" **Scheier & carver** وتمحور الفكرة الأساسية له حول الأساليب التي يوجه لها الأفراد نشاطاتهم باتجاه الأهداف المسطرة، بمعنى أن سلوكات الأفراد موجهة بشكل كبير لمعتقدات التي يتبنونها، حيث يعتقدون بان أهدافهم قابلة للتحقيق في الواقع فيستمرون في بدل مجهودات (حتى وإن كانت محدودة) في سبيل تحقيقها.(schaweitzer, 2002)

وحسب هذا النموذج فإن التفكير التفاؤلي هام في الحفاظ على الانفعالات الإيجابية والمتابعة العملية لتحقيق الأهداف ومواجهة الشدائد. (voblrath, 2006)

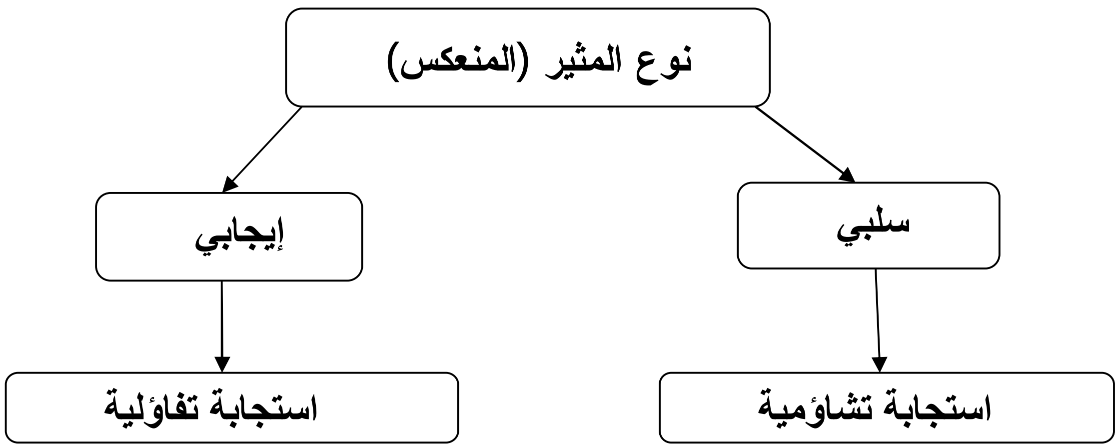
وقد برهن كل من "**كارفر و شاير**" أن تأثير التفاؤل على مختلف النتائج المتعلقة بمواقف الحياة يرتبط بصفة مباشرة بطبيعة التنظيم الذاتي للشخص، وأضافا أن كل السلوكات البشرية يمكن أن توصف على أنها أهداف مسطرة مسبقا، وقد أكد كل منهما بأن الفرد عندما يكون واعيا مسبقا، وقد أكد كل منهما بأن الفرد عندما يكون واعيا بالتناقض بين أهدافه، وبين وضعه الحالي، يقوم بمعالجة تقديرية للموقف، بحيث إذا أدرك الفرد بأن هذا التناقض أو الفجوة يمكن أن تتقلص، وبأن النتائج المرجوة يمكن أن تتحقق فيقرر أن يواصل بدل مجهودات للوصول إلى تلك النتائج المرجوة، أما إذا أدرك الفرد بأن النتائج المرجوة غير قابلة للتحقيق، فسيقلل من الجهود التي يمكن أن تبدل في سبيل تحقيقها، وانطلاقا من الجهود التي يمكن أن تبدل في سبيل تحقيقها، وانطلاقا من هذا التصور يفترض الباحثان بأن الأشخاص المتفائلون يعملون بشكل شاق ويتفان ويقومون بمواجهة أي مشكلة تواجههم، أما الأشخاص المتشائمون فيستسلمون بسهولة ولا يواصلون بذل المجهودات في سبيل تحقيق غاياتهم. (kluemper, 2009)

من خلا النظريات المقدمة يلاحظ أن نظرية التحليل النفسي، تؤكد على أن التفاؤل هو جزء من هذه الحياة، وأن التفاؤل والتشاؤم يقع في المراحل الحياتية المبكرة، وكذلك نتيجة الإرث التاريخي لذلك المجتمع، والتي قد يكون متوشحا بالتفاؤل و التشاؤم، والذي

ينتقل من جيل إلى آخر، بالإضافة إلى العقد النفسية التي قد تنشئ نتيجة الاعتقادات النفسية أو نتيجة التنشئة الاجتماعية ربما تكون غير سليمة.

أما فيما يخص النظرية السلوكية فتؤكد على دور التقليد و المحاكات في التفاؤل والتشاؤم، وبالتالي فإن كان المنبه سلبيا، تكون استجابة الفرد متشائمة، أما إذا كان المنبه إيجابيا، فإن الاستجابة تكون مثيرة للتفاؤل، وعلية يرى الباحث أنه يمكن تفسير هذه العلاقة من خلال الشكل التالي :

شكل رقم (01): يوضح تأثير المنبه في استجابة الفرد التفاؤلية أو التشاؤمية.



أما فيما يخص النظرية المعرفية فهي ترى أن التفاؤل و التشاؤم، وبدرجة كبيرة التفاؤل الذي يساعد الفرد على التخطيط بدقة نحو المستقبل يعتمد على استحضار لكل الخبرات الشخصية التي مرت على الفرد.

وتعتبر كل من نظرية "**شاير وكارفر**" و "**سيلكمان**" ضمن النظريات المعرفية المفسرة للتفاؤل حيث أن الفرد المتفائل هو شخص يمتلك مجموعة من الأفكار والمعارف والمعتقدات

والتوقعات الخاصة بالمواقف والأحداث سواء الحالية أو المستقبلية، والتي يستخدمها في تفسير الأحداث ومدى إمكانية تحقيق رغباته المستقبلية.

ويتفق كل من "**شاير وكارفر**" و "**سيلكمان**" في أن التفاؤل والتشاؤم سمة شخصية إلا أن هذا الأمر نراه بشكل واضح وصريح عند كل من "شاير و كارفر"، أما عند "سيلكمان" فالأمر قد يختلف بعض الشيء، حيث يرى أن التفاؤل والتشاؤم يعتمد على طريقة التفكير في الأسباب أو ما يسمى أسلوب التفسير explanatouy Style.

أن الشخص المتفائل عند "شاير وكافر" يعتمد بأن الأشياء الجيدة ستحدث في المستقبل على الرغم من افتقاره إلى المعارف والمعتقدات الهامة المتعلقة بالطرق والوسائل للوصول لأهدافه المستقبلية، أما الشخص المتشائم يعتقد بأن الأشياء السيئة ستحدث له في المستقبل على الرغم من افتقاره للمعلومات التي تؤكد له بأن تلك الأحداث سوف تحدث.

2ــ3. العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم :

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في التفاؤل والتشاؤم كغيرها من السمات الأخرى، ومن أهم هذه العوامل المؤثرة نجد ما يلي:

2ــ3ــ1. العوامل البيولوجية :

وهي تتضمن الاستعدادات الموروثة، حيث افترض بعض الباحثين أن لها دورا في اكتساب الفرد التفاؤل والتشاؤم، وإن كانت البيئة فيما بعد مسؤولة على إمكانية تعزيز وجودها

أو خفضه لدى الأفراد.

وقد أكد علماء الأنثروبولوجيا أن للوراثة أثرا كبيرا في التفاؤل الفمي المتمثل في غزارة الرضاعة والفطام المتأخر والتشاؤم الفمي المتمثل في قلة الرضاعة والفطام المبكر، فالتفاؤل بشكل عام قد ينشأ عن نشاط وقوة الفرد العقلية والعصبية، أما التشاؤم فقد ينشأ من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية، وهي في الرقابة العقلية، ومن دراسة لفريق علمي في جامعة ستانفورد الأمريكية قد بينت أن هناك بعض التغيرات في طريقة

عمل الدماغ يمكن من خلالها الفصل بين الشخصية المتفائلة والشخصية المتشائمة، وذلك من خلال دراسة لمجموعة من النساء تراوحت أعمارهن بين 19 و42 سنة وقسمت هذه المجموعة إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تضم النساء المتفائلات والمجموعة الثانية المتشائمات والعصبيات القلقات، وقد عرض العلماء على المجموعتين صورا لمشاهد مفرحة وصورا لأحداث محزنة وعند العرض قام العلماء بقياس نشاط النساء في عدة أماكن من الدماغ، فلاحظوا عند العرض الأول (الصورة المفرحة) أن النشاط وقوة الاستجابة عند النساء المتفائلات كانت أقوى مما لدى النساء القلقات المتشائمات بينما لاحظوا أن في أدمغة النساء المتشائمات نشاطا غير عادي موجود في أدمغة النساء المتفائلات عند عرض الصور المحزنة. **(فضيلة عرفات السبعاوي، 2009)**

وفي دراسة "**لستولمان**" (1993) **Stoulmen** تمت الإشارة إلى قابلية توريث التفاؤل والتشاؤم يمكن أن تكون غير مباشرة، أي يمكن للتفاؤل أن يكون مبنيا بشكل جزئي على أسس وراثية ذات علاقة بسمة الانبساط، وأن التشاؤم ذو علاقة بالمورثات الخاصة بالعصاب وأشار "**زكرمان**" (1991-1993) **Zakrman** إلى أن سمات الشخصية كالتفاؤل والتشاؤم يمكن أن تدرس في مستويات عدة، من مستوى السمة العام إلى مستوى وراثي ويبين هذين المستويين مستويات أخرى: من التعبير السلوكي ومن فيزيولوجيا التعلم، والمعرفة وعلم الأعصاب، وحاول " زوكرمان" في مناقشات حول السمات أن يضع التفاؤل والتشاؤم ضمن السمات الشخصية والانفعالية، وأقترح تبعية التشاؤم للسمات البيولوجية التي يتضمنها العصاب، ومساهمة الأسس البيولوجية للتفاؤل بسمات الاهتمام بغير الذات والاندفاعية.

انطلق " **زكرمان**" في دراسة مفهومي التفاؤل والتشاؤم من إمكانية تفيد في أن السمات تتشكل تحت السمات الأكثر اتساعا والأكثر شمولية كالانبساط والانطواء والعصاب والتي تشكل مجالات مستقلة وأدى به إلى فحص العلاقة العاملية بين السمات التأثيرية والدافعية والسمات الشخصية التي تضمنت الانبساط والعصاب والذهان، ويذهب

إلى القول .بأن كل أشكال علم النفس المرضي تتضمن حساسية متأثرة وراثيا، وخبرات الحياة ضاغطة، ويشير إلى أن موضوع العقاقير التي تكون فاعلة في معالجة بعض الاضطرابات، التي يمكن أن تزود بمفاتيح للأسس البيولوجية لتلك الاضطرابات وأعراضها البارزة، فالتفاؤل والتشاؤم هما سمتان معرفيتان مهمتان في كثير من الاضطرابات، وأن هناك قابلية وراثية ذات قيمة للتفاؤل والتشاؤم، قد يكون بعض هذه القابلية بسبب ترابط هذه الخواص المعرفية بخواص الشخصية الأهم: التفاؤل بالانبساط والتشاؤم بالانطواء، ويمكن أن تؤثر المورثات نفسها التي تؤثر على خواص الشخصية على الجانب الوراثي لقابلية التفاؤل والتشاؤم.

(**نعيمة غزال** ،2008،**ص ص**30-32)

2ــ3ــ2ــ العوامل الاجتماعية:

تتمثل في التنشئة الاجتماعية والتي لها دور فعال في تعليم الفرد (اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في المجتمع)، وهذه بدورها لها الأثر في تحديد السمة التفاؤلية أو التشاؤمية للفرد، وكذلك المواقف الاجتماعية المفاجئة التي يواجهها الفرد في حياته كالمواقف السارة منها تولد لديه معنوية عالية وأملا في الحياة فبذلك يميل إلى التفاؤل، أما المواقف الصعبة فتولد حالة من الإحباط واليأس فتجعل منه شخصا ميالا إلى التشاؤم.

(**بدر محمد الأنصاري**،1998،**ص** 20)

وهذا ما توصلت إليه دراسة "**ماكلويد وكونواي**" (2005) **Macleod, & Conway** في أن المتفائلين تزداد شبكاتهم الاجتماعية، كما أن توقع نتائج إيجابية في المستقبل يساعد على تكوين شبكات واسعة النطاق، كما أن التفاؤل يلعب دورا مهما في الرفاه الاجتماعي.

في المقابل توصلت دراسة لــ "**كارفر وآخرون**"(2003) **Carver et al** أن التشاؤم يساهم في انسحاب الفرد من الأنشطة الاجتماعية.

كما أن لنظرة المجتمع أثر فعال في حالة التفاؤل والتشاؤم للفرد، فمثلا نظرة المجتمع وتعامله مع الطفل المضطهد والذي يعاني من التعذيب والتشرد، أصحاب العاهات الذين يجدوا أنفسهم معزولين من الآخرين ليس بمقدورهم ممارسة نشاطاتهم في المجتمع، والأشخاص محدودي الذكاء غير قادرين على مسايرة الآخرين من أقرانهم، الغير متزنين انفعاليا الذين لا يستطيعون التكيف مع الآخرين، ماذا يكون موقف هؤلاء من المجتمع ؟ من الطبيعي أن يكونوا متشائمين، وعلى عكس هذه الأمثلة الأشخاص الأصحاء الأذكياء الكبار الذين يمارسون نشاطاتهم ويلاقون المعاملة الحسنة من الآخرين تزداد الثقة لديهم فيكونوا جميعا متفائلين في الحياة. **(فضيلة عرفات السبعاوي، 2009، ص15)**

2ــ3ــ3ــ العوامل الاقتصادية:

بين "**روسل**" (1989) **Rosseel** أن التراجع الاقتصادي يشكل عاملا مؤثرا سلبيا على الأهداف والتطلعات الحياتية التي يرسمها الشباب لمستقبلهم، فاتجاهات الشباب تكون متأثرة بهذا العامل، فيصبحوا مترددين في التخطيط لمستقبلهم (المجال المعرفي، الاجتماعي، المهنة والعمل)، وهذا بدوره يؤثر على معدلات التفاؤل والتشاؤم لديهم، فالاستقرار الاقتصادي يتأثر بالاستقرار السياسي، فعدم الاستقرار السياسي يؤدي إلى اقتصاد هزيل، وهذا بدوره يؤثر على الفرد وطموحاته هذا من ناحية ومن ناحية أخرى له تداعيات كبيرة على أفراد المجتمع من عوامل الصراع والاضطرابات النفسية، فكل هذا يؤدي إلى حالة فقدان التوازن النفسي عند الفرد ليجعله عاجزا ضعيفا مهددا لا يجد من يحميه فيكون عرضة للقلق النفسي الذي لا يلبث أن يترسم على سلوكه ليصبح جزء من مظاهره السلوكية كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بعدم الثقة والتردد والشك. **(فضيلة عرفات السبعاوي،2009)**

2ــ3ــ4ــ الخبرات اليومية للنجاح والفشل:

تؤثر الحالة المزاجية على التفكير فالناس عموما يميلون إلى التفكير الإيجابي لما يكونون في حالة نفسية جيدة، والمتفائل سواء كان يرسم خططا أو يتخذون قرارات وهذا

يحدث جزئيا لأن الذاكرة التي تحددها الحالة المزاجية تجعلنا ونحن في حالة نفسية جيدة نتذكر أكثر الأحداث الإيجابية فذاكرتنا وقتئذ تتجاوز إلى تقييم الحدث في اتجاه إيجابي الأمر الذي يجعلنا أكثر رغبة في القيام بعمل ما يتصف مثلا بالمغامرة أو المخاطرة، كما أن للنجاح والفشل دور تفاؤلنا أو تشاؤمنا، حيث أن الفشل يؤدي بصاحبه إلى التشاؤم وعلى العكس من ذلك فالنجاح المتواصل يدفع به إلى التفكير بتفاؤل اتجاه صعوبات الحياة، فالنجاح يعزز لدى الفرد الاعتقاد بقدرته على مواجهة ما يقابله من تحديات، وهذا يجعل الإنسان أكثر رغبة في السعي إلى المزيد من المغامرات والتجارب وبالتالي تتسع رقعة أهدافه.**(غولمان دانيال،2000)**

2ــ3ــ5ــ المعاملة الوالدية:

تعتبر الأسرة الحضن الرئيسي لإشباع الحاجات البيولوجية والنفسية والاجتماعية

للأبناء ومن ثم التكامل الإشباعي لكل أفرادها، فإذا حدث خلل في البناء الأسري وأسلوب المعاملة من الوالدين فإن ذلك سيترتب عليه زيادة المشكلات الأمر الذي يتيح للأبناء الفرصة للبحث عن الحب والقبول خارج نطاق الأسرة، خاصة في مرحلة المراهقة وما تتطلبه هذه المرحلة من تحديات، فأساليب التنشئة المتبعة تنعكس إيجابا وسلبا وفقا لنمط الأسلوب المتبع. **(حسن مصطفى عبد المعطى، 2006)**

وقد أوضحت عدة دراسات وجودا ارتباطات بين أساليب معاملة الوالدين لأطفالهما وتعزيز أو إضعاف سمة التفاؤل لديهم منها دراسة"**ميستن**" (1997) **Mesteen.**

ويرى "**سيلكمان**" (1995) **Seligman** أن صراع الأبوين من العوامل التي تساعد على اكتساب الأسلوب التفسيري التشاؤمي، فالآباء يمكنهم التأثير على الأسلوب التفسيري لأطفالهم من خلال النمذجة والصفات التي يصفون بها الأحداث في حياتهم، كما اقترح كل من "**شاير وكارفر**" (1993) **Scheier & carver**، أن تطور النزوع للتفاؤل يتأثر بالخبرة والنجاح والفشل وتفاؤل الآباء وتشاؤمهم، وطرق المواجهة التي يدرسها لهم الآباء وتؤكد دراسة"**بروك**" (2000) **Bruke**، و دراسة"**هاسن وباور**" (2002) **Hasan & Power**

ودراسة"**كوزينس**" **Cousins (2004)** ودراسة"**هيمونن**" (2006) **Heimonen**، أن حس التفاؤل عند الأبناء يتأثر بعدة عوامل من أبرزها التنشئة الأسرية.

كما يعود التفاؤل لدى الأبناء إلى النظرة التفاؤلية في السنوات الأولى من حياته، كما أن إحساس الأم بالتشاؤم يرتبط بحس التشاؤم لدى الطفل إضافة إلى سوء المعاملة العاطفية التي لها آثار سلبية، والتشاؤم الذي يبديه الأبناء ينتج عن عدم مقدرة الوالدين على التكيف مع أوضاعهم الحالية، لأنه يعتبر بمثابة مرآة عاكسة لما يصدر إليها من صور. **(حسان منال، 2007)**

2ــ3ــ6ــ العوامل الثقافية والسياسية:

يلعب الوسط الثقافي والسياسي الذي يعيش فيه الفرد دورا في التفاؤل والتشاؤم، فقد أشارت إلى ذلك دراسة "**بدر الأنصاري ونجوى اليحوفي**" (2005) أن الطلبة الكويتيين أكثر تفاؤلا من الطلبة اللبنانيين، كما دلت دراسة "**أحمد عبد الخالق و لاسير**" (2007) **Abed el khalek & lasire**، أن الطلبة الأمريكان أكثر تفاؤلا من الكويتيين، كذلك دراسة "**بدر الأنصاري وعلي كاظم**" (2008) أن الطلبة العمانيين أكثر تفاؤلا من الكويتيين.

(يونس سلامة مرعي،2011)

ومن كل ما ذكر حاول فيه كل من "**رونالدفيش واشالمرز**" (2008) **Ronaldfisher & chalumers** التوصل إليه في دراستهما التي هدفت إلى معرفة الفروق في التفاؤل والتشاؤم بين 22 دولة حول العالم، شملت كل القارات الخمس مستندين في ذلك إلى دراسة متغيرات تمثلت في (الحكم مقابل الائتلاف، المساواة مقابل الطبقية، الجانب الاجتماعي والاقتصادي، وقد استقرت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك ارتباطا إيجابيا بين التفاؤل والدول المصنفة بالاستقلال الذاتي، كما ارتبط التفاؤل إيجابيا مع الدول

التي تتسم بالتساوي الاجتماعي، في حين ارتبط التشاؤم سلبيا مع الدول التي تتسم بالتسلط والطبقية، وسوء الأوضاع الاقتصادية. **(Fischer, R. chalmers, A. 2008)**

وتشير هذه النتائج أن كل مجتمع قد يكون له طابعه الخاص فإما أن يتسم بالتفاؤل بوجه عام وإما أن يكون أميل إلى التشاؤم، فلكل مجتمع ظروفه التاريخية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية والتي قد تكون أثرت في تشكيل شخصية أفراده.

2ــ3ــ7ــ عامل التدين :

إن المتدينين يميلون إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلا من غير المتدينين فقد يكون نقص التدين عاملا مسهما في التشاؤم، وقد حاولت بعض الدراسات، أن تتخذ من درجة تدين الفرص متغيرا هاما في الكشف عن التفاؤل والتشاؤم، فقد كشفت نتائج هذه الدراسات عن وجود علاقة دالة إيجابية بين التفاؤل والتدين وسلبية بين التشاؤم والتدين كدراسة "**عبد الخالق**" (2000)، و "**أحمد عبد الخالق و باسلر**"(2006) Abed el khalak & besler، كذلك أظهرت دراسة "**بايلي**" (2005) **Baily** أن غير المتدينين أكثر تشاؤما من المتدينين.

(يوسف محيسن عوض ،2012،ص 61)

2ــ3ــ8ــ عامل الصدمة النفسية :

تؤثر الصدمة النفسية على الفرد مع الاختلاف في درجة التأثير،فمثلا يشير"**بروس و باترز**"(1995) **Bruce&Peters** أن طلبة الجامعة اللذين يجابهون صدمة قوية (حالة وفاة قريب ،اعتداء جنسي، اعتداء جسدي قوي،....)في مرحلة الطفولة يتسمون بالتشاؤم بالمقارنة مع الطلبة اللذين لم يواجهوا مثل هذه الأحداث.

وبشكل خاص يشير "**غولد**"(1986)**Gold** إلى أن النساء اللواتي تعرضن للاعتداء الجنسي في الصغر لديهن مستويات عالية من التشاؤم، ونفس النتائج توصل إليها "**غريغو**"(1999)**Grego** حول النساء اللواتي تعرضن لمدة عامين على الأقل للإهانات البدنية والانفعالية في مرحلة الطفولة، وهاتان الدراستان تشيران إلى |أن هذه النتائج واضحة مقارنة بالنساء اللواتي لم يتعرضن لمثل هذه الاعتداءات ،كما تشير "**بيترسون و**

ستين"(2002)**Peterson & Steen** إلى أنه من المؤكد أن الأحداث غير المتحكم بها بشكل مستمر تولد التشاؤم وذلك للنساء والرجال على حد سواء ،وهو يسبب صعوبات للفرد والتي بدورها تقوي من مقدرة تلك الأحداث السلبية في ظهور الأعراض الاكتئابية.

(يونس سلامة مرعي،2011،ص88)

من خلال ما ذكر يعتقد الباحث أن هذه العوامل لها تأثير في إكساب الفرد سمة التفاؤل و التشاؤم، إلا أن هناك عوامل أخرى، يعتقد الباحث أن لها تأثير في التفاؤل والتشاؤم، ومن بينها المدرسة، بما فيها من معلمين ومدراء متفائلين أو متشائمين، ومدى انعكاس ذلك على شخصية الطلبة، كما أن التعليقات التي يقدمها مثلا المدرس على أداء أو سلوك الطالب يمكن أن تساعد في تعزيز التفاؤل أو التشاؤم، وكذلك من بين العوامل التي يعتقد الباحث أن لها دور هي وسائل الإعلام، التي لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغها بالتفاؤل أو التشاؤم، من خلال البرامج التي تقدمها الوسائل المرئية والمسموعة، ولا نستثني كذلك وسائل الإعلام المقروءة، التي ربما تهتم بنشر كل ما هو سلبي وتجاهل كل ما هو إيجابي.

2ـــ4. أنواع التفاؤل والتشاؤم :

نظر مختلف الباحثين إلى التفاؤل والتشاؤم من زوايا مختلفة ومن بين المفاهيم التي اشتملت عليها الدراسات النزوع نحو التفاؤل والنزوع نحو التشاؤم، ومن هذه الأنواع أيضا، التفاؤل الغير واقعي، التشاؤم غير الواقعي التفاؤل الدفاعي، التشاؤم الدفاعي.

2ـــ4ـــ1. التفاؤل غير الواقعي Unrealiste optimism:

يعرف "**واينشتاين**" (1980) **Weinstein** التفاؤل غير الواقعي بأنه: "**اعتقاد الفرد بأن الأحداث السلبية يقل احتمال حدوثها له، واعتقاده بان الحوادث الإيجابية يزداد**

احتمال حدوثها له مقارنة بغيره، ولا يتضمن النظرة المملوءة بالأمل فقط وإنما أيضا الوقوع في الخطأ عند إطلاق الأحكام".

ويذهب "**ماكينا**" (1993) **Mackenna** إلى إعتبار أن التفاؤل غير الواقعي يحدث عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية لمواجهة الأحداث السيئة وأيضا عندما يزيدون من توقع الإيجابية، وهذا يمكن أن يرجع إلى الشعور الزائف بالقدرة.

(بدر محمد الأنصاري،1998،ص 23)

كما يعتبر كل من "**تايلور وبراون**" (1998) **Tayler & Broun** أن شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحيانا في حدوث نتائج غير متوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه للمخاطر والإصابة بالأمراض.

(عويد سلطان المشعان،2002،ص 9)

ويرى "**أحمد عبد الخالق**"(1998) أن التفاؤل غير الواقعي يعني التفاؤل المتحيز، أو التفاؤل الذي لا تسوغه مقدمة أو وقائع مما يعرض الفرد لمخاطر صحية، ويحدث عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، كما أنه لا يحدث فقط عندما يقلل الأفراد من إحتمالات حدوث الأسوأ، وإنما أيضا عند زيادة توقع الأحداث الإيجابية.

ووفقا لـــــــ" **بيترسون وبوسيو**"(2001)**Peterson&Bossio** فإنه عندما يمثل التفاؤل غير الواقعي سمة للشخصية أكثر من مجرد حالة عابرة فإن حياة الفرد تتأثر بذلك خاصة إنه يرتبط بالأساليب الخاصة بالسلوك مثل العدوان والكمالية العصابية والنرجسية والمجازفة .

(زينب عبد المحسن درويش،2006،ص12)

وقد قام"**وانشتاين**" **Weinstein** بدراسة التفاؤل غير الواقعي لأحداث الحياة في المستقبل، حيث طلب من أفراد العينة البالغ عددها (1257) طالب وطالبة مستخدما مقياس أحداث الحياة، والذي يحتوي على (18) حدثا سلبيا، وأن يختاروا الإجابة التي تمثل موقفهم من بين: لا فرصة للحدوث، فرصة حدوث أكبر من (80%)، وكشفت النتائج أن تقدير الأفراد للأحداث الإيجابية كان بمعدل فوق المتوسط، في حين كان تقديرهم للأحداث السلبية بمعدل أقل من المتوسط.(**حسن عبد اللطيف ولولوة حمادة،1998**)

2ــ4ــ2ــ التشاؤم غير الواقعي :

قدم هذا المفهوم من طرف كل من "**دولينسكي و زويزا**" (1987) **Dolinski & Zawisza** ، حيث عرفوه على أنه "اعتقاد الفرد بان الأحداث السيئة يمكن أن تحدث له بدرجة أكبر من حدوثها للآخرين ويذكرون أن كل فرد يواجه حتما خطرا في أن يصبح ضحية لحادث أو لمرض مستعص غير قابل للشفاء. (**بدر محمد الأنصاري**، 1998)

وهو لا يستند لأي خبرة سابقة مما يزيد من مستويات القلق إلى مستويات معقولة كافية لبدل المزيد من الجهد لمواجهة المهام والأحداث المحيطة به.

2ــ4ــ3ــ التفاؤل الدفاعي :

يذكر "**مور**" (2005) **More** أن أحد المبادئ الأساسية للدافعية هو التفاؤل، الذي أشار إليه على أنه اتجاه عقلاني إيجابي نحو إمكانياتنا الفردية أو الجماعية ونظر إلى التفاؤل الدفاعي على أنه يهيئ الظرف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص، وهو يفسر الخبرات بشكل إيجابي، كما يؤثر على النتائج بصورة إيجابية.

(**هيلة سليم عبد الله**، 2006)

ويرى"**شويتزر**" (2002) **Schweitzer** أن التفاؤل الدفاعي يعد إستراتيجية فعالة يستخدمها الفرد بغرض التكيف مع موقف معين، وخاصة في المواقف الأكاديمية مثل

الاستعداد للامتحان، وأن هذه الإستراتيجية لا يتم استخدامها من قبل المتشائمين فقط، وإنما يستطيع أن يستخدمها أي فرد كوسيلة لحماية الذات عندما يكون النجاح غير مؤكد.

2ـ4ـ4ـ التشاؤم الدفاعي :

استخدم هذا المصطلح في منتصف الثمانينات من قبل "**فرون و كنتور**" (1986) **Voren & gantor** ويعرفه بأنه: "نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية عليهم" ،و رغم أن هؤلاء الأفراد يعترفون بأن أداءهم كان جيدا في مواقف مشابهة في الماضي، كما أن هؤلاء الأفراد يتخذون دائما موقف الشخص المدافع عن التشاؤم، أي أن الفرد الذي يعتنق التشاؤم مذهبا ومنهجا في سلوكه لا يبدو وأنهم يعانون من ضعف قدراتهم أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السلبي هذا. **(بدر محمد الأنصاري، 1998)**

كما اختلف الباحثون حول كون التشاؤم الدفاعي يقدم وظائف إيجابية للناس الذين يستخدمونها، وهذا الافتراض يناقض الأبحاث التي يرتبط فيها التشاؤم بنتائج سلبية ويختلف التشاؤم الدفاعي عن التفاؤل والتشاؤم على الرغم من أن التشاؤم الدفاعي يرتبط بسمة التفاؤل حتى أنه يقاس باختبار التوجه نحو الحياة إلا أن هذه الارتباطات ليست عالية بما يكفي.

وتشير"**تروم و كنتور**" (2001) **Norem & cantor** إلى أن المتشائمين دفاعيا لا يبدو عليهم الضعف في قدراتهم، أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السلبي هذا، وغالبا ما يكون أدائهم في الواقع على مستوى جيد ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال وتزداد حدة ومدة مشاعر القلق نتيجة لنظرتهم المتشائمة إلى الأمور، ومن الناحية النظرية يتحفز التشاؤم الدفاعي بالحاجة إلى إدارة القلق، ومما يؤيد ذلك دراستها التي قامت بها، إذ اظهرت إرتباط التشاؤم الدفاعي سلبيا بعامل الانبساطية والوداعة والانفتاح على الخبرة والتفاؤل، بينما إرتبط بشكل موجب مع عامل العصابية والقلق وإعاقة الذات.

(هيلة سليم عبد الله،2006)

وهذا ما أكدت عليه كذلك دراسة "**ياماواكي، فيكند و تشانز**"(2004) **Yamawaki. Feickand & tschanz** على أنه وعلى الرغم من أهمية الدور الذي يلعبه التشاؤم الدفاعي للفرد إلا أن الاستخدام طويل المدى لهذه الإستراتيجية قد يؤثر على أداء الفرد وذلك لأن التوجهات السلبية المتكررة تنعكس بالسلب على أداء الفرد وتجعله عرضة للقلق والاكتئاب، وعدم الرضا عن الحياة.**(سوزان بن عبد العزيز**،2011،**ص**71)

نعتقد أن أنواع التفاؤل و التشاؤم يمكن أن تظهر عندما لا يتحقق الهدف، أو عندما يقف أمامه عائق ما، أو أنها تظهر عندما يكون الفرد يسير بتحفظ حتى لا يتفاجئ، وربما هي تظهر حسب طبيعة الهدف المراد تحقيقه، أو نتيجة الخبرات الماضية التي مر بها أو نتيجة نقص الخبرة، أو نتيجة القدرة أو عدم القدرة.

2ــ5. خصائص الأفراد المتفائلين والمتشائمين :

لكل من المتفائلين والمتشائمين خصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو المستقبل، ولــــــــــــــــكن هذه الخصائص، لا يشترط أن تكون ظاهرة على الفرد في وقت واحد، كما

أن لها درجات مختلفة بحسب الأفراد وهذه الخصائص هي:

2ــ5ــ1. الخصائص المميزة للمتفائلين:

يؤكد"**مور**"(2005) **More** على أن التفاؤل يعد جزءا أساسيا في حياة الفرد الانفعالية، وأننا إذا أردنا أن نعيش حياة نشطة فعالة فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم وأن نحل محله تفاؤلا منطقيا نشطا، ولكي يكون الفرد متفائلا فعالا، فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقعه لأفضل النتائج إذ عليه أن يتبين الاتجاهات الايجابية المتفائلة، وأن يؤمن بقدرتها على التأثير بإيجابية في تفكيره، وسلوكه وانجازاته وفي شعوره بالسعادة.

ويحدد "**مور**"(2005) **More** اثني عشر(12) سمة يمكن أن تتميز المتفائل الفعال و هي:

1. يركز على ما يريد إنجازه مؤكدا على أوجه الحياة الإيجابية، كما يركز على الأفكار والأحداث والتفسيرات التي تكون سببا في سعادته.
2. لا يشكو أو يتذمر من التحديات ويعتبرها فرصة لتحقيق إنجازات بناءة.
3. يستخدم التفكير الإبداعي عند حله المشكلات التي تواجهه، ونادرا ما يلجأ إلى الحلول التقليدية.
4. يشعر بقدرته على تحقيق ما يريده، وينظر إلى نجاح الآخرين على أنه يزوده بنماذج إيجابية يمكنه التعلم منها.
5. يتميز بحس الدعابة، والابتعاد عن الجمود الفكري.
6. يوظف المنطق لإيجاد الطرق المناسبة لتقييم الأهداف والعمل على تحقيقها بدلا من أن ينساق للمخاوف والأفكار اللاعقلانية.
7. يجتهد من أجل تحسين صورته الذاتية أمام نفسه، وذلك من خلال محاولاته الدائمة للتطور والسعي نحو الأفضل.
8. يميل إلى الخوض في المخاطر محسوبة العواقب بهدف تحقيق ما يصبوا إليه.
9. يثق بذاته وقدرته، فالثقة بالذات تشعر الفرد بالقدرة على المثابرة وتدفعه للمحاولة المستمرة لمقاومة العقبات.
10. يشعر بأنه يستر النجاح والسعادة، وهذا ما يدفعه نحو القيام بمحاولات هادفة لتحسين حياته.
11. يتحمل المسؤولية، ويدرك أن الأهداف التي يصبو إليها يمكن تحقيقها من خلال بدل الجهد والاعتماد على النفس.
12. ينجذب إلى الأفراد المتفائلين، وذلك في إطار بحثه عمن يشجعه ويدعمه ويبعث في نفسه الثقة.

2ـــ5ـــ2ـــ الخصائص المميزة للمتشائمين :

أكدت دراسة سيد صبحي (2001)، على أن الشخصية المتشائمة تتصف بأنها:

1. عاجزة عن الاندماج والتفاعل مع الجماعة.
2. تميل إلى تضخيم الأمور أكثر مما ينبغي.
3. لا تستطيع مواجهة المشكلات.
4. تحاول دائما استرجاع ما يؤلمها من ذكريات وأحداث.
5. لا تتسم بالمرح وتبدو لها أن تحقيق السعادة أمر بعيد المنال.
6. قدرتها على تحمل الإحباط ضعيفة.
7. لا تثق بالآخرين وتعاملهم بشك وخوف.
8. المستقبل بالنسبة لهم مظلم.

وعلى الرغم من الآثار السلبية التي يتركها التشاؤم على شخصية الفرد، يرى "**بدر الأنصاري**" (2002) أن التشاؤم يمكن أن يقوم بالوظائف التالية:

1. يهيئ الفرد أو يعده لمواجهة الأحداث السيئة، وبالتالي يعد التشاؤم إستراتيجية تهدف إلى حماية الذات.
2. يزيد من جهود الفرد لكي يعزز أداءه الجيد، ويدعمه إلى تجنب الأحداث السيئة الناتجة عن تعرضه لخبرة فاشلة.

2ــ6ــ التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض المتغيرات:

قامت عدة بحوث بدراسات حول علاقة التفاؤل والتشاؤم بالعديد من العوامل المؤثرة على الصحة النفسية والجسمية على الفرد من قبل تقدير الذات المساندة الاجتماعية، جودة الحياة وغيرها من العوامل ونذكر فيما يلي بعضا منها:

2ــ6ــ1ــ التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات :

أكدت دراسة "**فلاشر و ليتنبرغ**" Flasher & leitenberg (1986) عن حالة الترابط الإيجابية بين التفاؤل وتقدير الذات والارتباط السلبي بين التشاؤم وتقدير الذات.

(بدر محمد الأنصاري،1998،ص ص53-54)

ويعتبر تقدير الذات من العوامل المهمة والأساسية في بناء الشخصية والأكثر تأثيرا في السلوك الإنساني وله دور فعال في تفاعل الفرد مع المجتمع واستجاباته التي قد تواجهه وكذلك في تحقيق الصحة النفسية له، وقد بين "**مالهي**" Malhi(2006) أن نسبة 66% من البشر لديهم مستوى متدني من تقدير الذات، وهي نسبة عالية فالشخص الذي يتميز بتقدير إيجابي لذاته يكون أكثر تفاؤلا في الحياة وأسعد حالا من الذين يكون تقدير ذاتهم متدنيا، فلتقدير الذات القدرة على تعديل وتغيير السلوك الفردي نحو الأفضل.

(مالهي و أخرون،2006)

2ــ6ــ2ــ التفاؤل والتشاؤم و علاقتهما بالفعالية الذاتية :

إن الاعتقاد بان أمور الحياة سوف تتطور نحو الأفضل يمكن أن يخفي في طياته حسنات نفسية إلا أنه لا يدفع للتعرف الوقائي إلا إذا كان هذا الاعتقاد يستمد طاقته من الامتلاك الشخصي للموارد الذاتية، تتمثل في توقعات الكفاءة وتوقعات النتيجة.

وقد أثبتت الدراسات في علم نفس الصحة أن لفعالية الذات في التعرف الصحي تأثيرا مركزيا على الدافع الذي يساهم في تحديد أي تصرف يختاره المرء وفي كمية الجهد الموظف، وينبغي الفعالية الذاتية ألا يكون غير واقعي جدا، وإلا فإن لا واقعيته سوف تقوده إلى تصرفات خطيرة، يمكن معها أن يصاب بسهولة بالفشل، ولكن من ناحية أخرى ينبغي للإدراك الذاتي لإمكانية التعرف الخاصة أنه يحتوي على مركب تفاؤلي لأنه بهذا فقط يستطيع المرء أن يندفع إلى مواجهة التحديات صعبه، ومن هنا فإن التفاؤل مفهوم أساسي لفعالية الذات، وهذا الأخير عنصر فعال في التخلي عن أنماط السلوك الخطر والمحافظة على سلوكات صحية لفترات طويلة. (Dolson Dozois, 2008)

لكن في دراسة أجراها "**فيرنونديز وآخرون**"(2005) **Fezrnandez et al** خلصت نتائجها إلى أن لفعالية الذات والتفاؤل تأثيرات إيجابية مختلفة على إستراتيجيات التوافق انطلاقا من تأثيرهم على الانفعالات، فعند مقارنة تأثير كل من التفاؤل و فعالية الذات على الضغط الناجم عن الامتحانات، توضح أن فعالية الذات ترتبط بمستويات مرتفعة من الانفعال الإيجابي، في حين أن التفاؤل يرتبط بمستويات منخفضة من الانفعالات السلبية، مما يؤكد أن التفاؤل يحول دون الشعور السلبي، وأن الكفاءة الذاتية ترتقي بمستوى ذلك الشعور إلى انفعال إيجابي له تأثيرات مختلفة على نواحي حياة الشخصي. (castro & Doval, 2009)

2ــ6ــ3ــ التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالقلق:

تتوافر الأدلة أن الحالة المزاجية يمكن أن يكون لها تأثيرا كبيرا على أحكامنا، فقد طلب من المفحوصين في إحدى الدراسات أن يقرؤا أخبارا أو تقارير في صحيفة يومية تصف سلسلة من الحوادث التي أدت إلى موت غير متوقع، بعد ذلك طلب منهم أن يقدروا خطر احتمال الموت نتيجة مختلف الأسباب (كالنار أو اللوكيميا... وغيرهما)، فقام هؤلاء الأشخاص بتقدير معدل مرتفع للأخطار بالمقارنة إلى أفراد آخرين لم يقرؤا أخبار الصحيفة اليومية تلك واستنتج من ذلك أن قراءة هذه التقارير قد أنتجت عاطفة سلبية Negative Affect، بحيث أدت هذه الحالة المزاجية إلى أحكام متشائمة بالنسبة لتقدير خطر الموت أو احتماله، وقد افترض أن العاطفة السلبية يصاحبها جملة من المشاعر المختلفة بما في ذلك التوتر والإحساس بالذنب والقلق، ومن تم افترض أن القلق يرتبط بالتشاؤم وسلبا بالتفاؤل، وهذا ما أشارت إليه دراسات عديدة من بينها دراسة مايرز Mayers (1999) أن منخفضي القلق أكثر تفاؤلا.

2ــ6ــ4ــ التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاكتئاب:

تتدرج علاقة التفاؤل والتشاؤم حسب "**سليكمان**" (1991) **Seligman** في الأسلوب

التفسيري حيث يرتبط أسلوب التفسير التشاؤمي للأحداث بأعراض الاكتئاب فالغزو السلبي

للأحداث يقود إلى انزلاق الفرد في حلقة مفرغة من توقع الأحداث السلبية والتشاؤم قد يسهل حدوث اليأس فالاكتئاب. (Dobson and dozois, 2008)

كما أجرى "**أبرامسون وآخرون**" (2000) **Abramson et al** دراسته، وتبين أن 17% من طلبة التعليم الأساسي الذين يستخدمون أسلوب تفسير تشاؤمي طوروا اكتئابا أساسيا في مدة سنتين ونصف من فترة الدراسة وأن 1% فقط من الذين كانوا يستخدمون أسلوب تفسير تفاؤلي تعرض مثلهم للإصابة بالاكتئاب في حين أنهم لم يتعرضوا فيما بعد لنكسة الإصابة مرة ثانية كغيرهم من ذوي التفسير التشاؤمي، وبهذا توصلت هذه الدراسة إلى أن التفاؤل يحمي الأفراد من تطوير الاكتئاب. (Voblarth, 2006)

2ــ6ــ5ـــ التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالمزاج:

هناك أحداث ربما تكون صغيرة وبسيطة لتحدث حالة من التغير في مزاج الشخص سلبا أو إيجابا حسب طبيعة ذلك الحدث، فالإيجابي منها يؤدي إلى الشعور بالتفاؤل وتعديل في المزاج العام للشخص مما يجعله يشعر بأن هذا اليوم هو يوم تفاؤل ومسرة وسعد ويكون تصرفه طول هذا اليوم هو الآخر يتجه نحو التفاؤل، وقد تتحقق كثير من الأشياء الإيجابية له، وفي نفس الوقت يعرف هذا الشخص بقرار نفسه إن هذا الحدث البسيط الذي مر به لم يكن له ارتباط بأي شكل من الأشكال بمزاجه وتفاؤله بل هناك اقتران قد حدث بين الحدث البسيط والمزاج، إن المزاج يتأثر ويتغير سريعا بفعل هذا الحدث سلبا أم إيجابا ولو كانت أشياء بسيطة. **(إبراهيم عبد الستار، 1998)**

ويرى الباحث أن الذي تغير هنا هو أسلوب التفكير، إذ يتغير بطريقة تجعل من رؤيتنا للحاضر القريب وللمستقبل نفس النظرة المتولدة لحظة تغيير المزاج بفعل تأثير ذلك الحدث سلبا أم إيجابا، ويكون شعورنا هو شعور تلك اللحظات، إن الأحداث الصغيرة المؤثرة هذه ليس لها نفس التأثير عند الأشخاص جميعا فهناك اختلاف من شخص لآخر،

فالحدث السار عند شخص قد لا يمثل حدثا سارا عند آخر، وكذلك الأحداث السلبية عند البعض تجدها ليس لها نفس التأثير لدى البعض الآخر

وفي دراسة كل من "سالوفي وبيرنباوم" (1989) توضح هذه العلاقة، حيث جعلا طلاب أصيبوا بتوهم بالزكام يمرون بحالة مزاج إما حزينة أو مبتهجة، وسألوهم أثناء ذلك حول مجموعة من التقديرات الصحية، وقد اعتقد الطلاب الذين جعل مزاجهم مبتهجا بأنهم يمتلكون القدرة على البقاء أصحاء أو كي يصبحوا أصحاء أما الطلاب الذين كان مزاجهم حزينا فقد قاموا بخفض تقديرات الشفاء بعبارات مثل لماذا يجب علي إتباع التعليمات أولا: ذلك يصعب على كثيرا، وقد فسرت تلك في حالة حزينة فإنه يميل إلى تذكر الأحداث السلبية، وتوقع حدوثها، وعلى عكس الذي يكون في مزاج جيد فيميل إلى التفاؤل أكثر وتذكر كل الإنجازات وتوقع حدوث الأفضل. **(رالف شفارتزر، 1994)**

2ـــ6ـــ6ـــ التفاؤل والتشاؤم والصحة الجسمية :

تشير العديد من الدراسات النفسية بوجه عام إلى أن التفاؤل والتشاؤم لهما تأثيرا على الصحة الجسمية، وأن هناك جانبا مهما يمكن أن يميز بين مريض وآخر ألا وهو توقع الشفاء، وتوضح أن للتفاؤل مزايا كثيرة على عكس من التشاؤم تماما.

وهذا ما دلت عليه دراسة "**فينزجيرالد وآخرون**" (1993) **Fitzgerald et al** على أفراد مصابين بمرض الشريان التاجي، حيث قاموا بقياس درجة التفاؤل قبل القيام بالعملية الجراحية وثمانية أشهر بعد العملية وتوصل أن المتفائلين كانوا أقل استغاثة في وقت مبكر كما أظهروا مقاومة للمرض وأكثر رضا على الحياة. **(بدر الأنصاري،1998)**

وهذا ما عبر عنه العالم "بيترميداوار" الحائز على جائزة نوبل في الطب والفيسيولوجيا عام (1960) حيث سئل مرة في إحدى المقابلات عن سبب طبيعته المتفائلة حول تقدم العالم فقال: "لقد كان على أن أواجه أزمتين قلبيتين كبيرتين في حياتي، ولم

يخطر على بالي ولو للحظة واحدة أنني لن أتحسن يوما أو على الأقل لن أكون بحالة تسمع لي بالعمل مرة أخرى. **(زياد بركات، 1998)**

ويضيف "**سكستروم وآخرون**"(1998) **Segrstrom et al** في دراسته إلى أن التفاؤل يرتبط بزيادة كفاءة جهاز المناعة في الجسم بفروق جوهرية عن المتشائمين، و هذا ما أكدت عليه "**كريغ**" (2005) **Grig** أن التفاؤل يجعلنا نشعر بدنيا بحال أفضل، فالمتفائلون يعيشون بصحة أفضل من سواهم، لأن أجهزة المناعة لديهم تعمل بشكل أفضل لحمايتهم.**(أمال جودة وحمدي أبوجراد،2011)**

أما دراسة "**بيترسون و أفيلا**" (1995) **Peterson & Avila** فذهبت إلى أبعد من ذلك، وذلك بالقول بأن الأفراد المتشائمين تزداد احتمالية وفاتهم المبكر ووجدوا أن الأفراد المتشائمين كانوا أكثر ميلا للوفاة المرضية أو العنيفة.**(هيلة سليم عبد الله،2006)**

ويذكر "**مور**" (2005) **More** أن التفاؤل يفيد الصحة بأربع طرق وهي:

1. استبدال شعور العجز بشعور السيطرة وتقوية جهاز المناعة.
2. يسعى المتفائلون للحصول على الاستشارة الطبية والالتزام بالبرامج الصحية أكثر من المتشائمين.
3. المتشائمون أكثر عرضة من المتفائلين للمرض عند مواجهة الأحداث، لأنهم لا يتخذون أي إجراء لمنع حدوثها، وعندما تحدث فإنهم يجعلونها أكثر سوءا من خلال التفكير بسلبية وعجز.
4. أظهرت البحوث وجود ارتباط موجب دال بين مقاومة المرض ودرجة المساندة الاجتماعية.

2ـ7. قياس سمتي التفاؤل والتشاؤم :

رغم حداثة العهد لسمتي التفاؤل والتشاؤم في الدراسات النفسية والتي لا تزيد عن ثلاث أو أربع عقود الأخيرة، إلا هناك عدة مقاييس ظهرت تهدف إلى قياس هاتين السمتين، وسوف نذكر من بينها:

2ــ7ــ1. مقياس التفاؤل والتشاؤم المشتق من قائمة مينوسوتا:

قام كل من"**كوليجان و أخرون**"(1994) **Colligen** باشتقاق (298) بند من بنود قائمة مينوسوتا للشخصية بواقع (106) عبارة تصف أحداث الحياة الجيدة ومثال ذلك "أنا شخص مهم" وبواقع (192) عبارة تصف الأحداث السيئة في الحياة "أخاف عندما أنظر إلى مكان مرتفع" ويجاب على كل عبارة على أساس سبعة اختيارات، وقد طبق المقياس على عينة أمريكية قوامها 1408 فرد من الجنسين تراوحت أعمارهم بين (18 و 99) سنة وقد استخرج معامل ثبات بطريقة الاتساق الداخلي (0.93) وبطريقة إعادة الاختبار (0.90) أما صدق المقياس فكان عن طريق حساب معاملات الارتباط بمقاييس فرعية أخرى في قائمة مينوسوتا، وكشف المقياس الجديد عن الصدق التمييز حيث ارتبط بمقياس الاكتئاب (0.64) وبمقياس الانطواء الاجتماعي (0.68) وحدد الباحثون المكونات العاملية لهذا المقياس واستخرجت معايير أمريكية له يحدد على ضوءها مستويات للتفاؤل والتشاؤم لدى الراشدين الأمريكيين. **(بدر محمد الأنصاري، 1998)**

2ــ7ــ2. مقياس التوجه نحو الحياة Lot :

هو مقياس لكل من "**ميشال شاير، وشارل كارفر**"(1985) **Scheier , M & carver, Ch.** و هو من أكثر المقاييس استعمالا لقياس التفاؤل والتشاؤم، وقد كان يتكون في صورته الأولى من (11) بندا يعبر عن التوقعات المستقبلية في الحياة سواء كانت إيجابية أم سلبية، وذلك بالموافقة على البند أو رفضه، على سبيل المثال (في الأوقات العصبية أترقب دائما الحلول الممكنة) (أرى دائما الجانب الجيد من الأمور)، أما البنود السلبية فقد كانت من قبيل (نادر ما انتظر حدوث أمور جيدة لي)، (لا تجري الأمور مثلما أتمنى على الإطلاق).

(dobson et al,2008)

تم تطوير Lot عدة مرات حتى وصل إلى أهم صورة له سنة (1998) فأصبح يتكون من (06) بنود منها (03) بنودا إيجابية (03) سلبية، وقد تبين من خلال تطبيق المقياس على عينات مختلفة أنه يتميز بصدق وثبات معتبرين، حيث كشفت نتائج حساب الصدق المتقارب والتمييزي للمقياس مع عدد من المقاييس الأخرى، أن معامل ارتباطه ضعيف مع كل من مقياس الضعف المدرك والاكتئاب، وكذا القلق، وعلى العكس من ذلك، فقد سجل ارتباطا عاليا مع كل من مقياس تقدير الذات ومركز الضبط الداخلي.
(Schweitzer,2002)

كما تم تطوير **Lot** بعد ذلك من طرف كل من "شاينج و إدوارد" (1997) **Chang & Edward** إلى (lot) والذي يتكون من (06) عبارات تقدر التفاؤل، (09) عبارات تقدر التشاؤم، وقد سجل هذا الاختبار ارتباطا عاليا مع Lot، غير أن هذا الأخير يتمتع بخصائص سيكومترية أفضل مما يعني أنه يتميز بالتجانس الداخلي وعلاقة أكثر وضوحا وتميزا. (Anderson, 2004)

2ـــ7ـــ3. المقياس المعدل للتوقعات العامة للنجاح :

قام بوضع هذا المقياس كل من" **فيلدلر و كوشران**"(1992) **fidler & cochean** ويتكون من (35) فقرة تقيس توقعات الفرد إزاء بعض المواقف والأمور الاجتماعية، ومن أمثلة بنوده (أتوقع النجاح في معظم أعمالي الخاصة في المستقبل، ويجاب على كل فقرة على أساس خمسة اختيارات أو بدائل للإجابة، وقد طبق هذا المقياس على عينة بلغت (199) فردا من طلاب إحدى الجامعات الأمريكية (79 طالب و120 طالب)، واستخرج معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بعد ستة أسابيع وكان معامل الثبات يساوي (0.92)، كما استخرج معامل الصدق التمييزي بحساب الارتباطات بمقاييس أخرى تقيس المفهوم ذاته مثل مقياس التوجه نحو الحياة وكان معامل الارتباط بينهما يساوي (0.74). **(بدر محمد الأنصاري، 1998)**

2ــ7ــ4. اختبار التفاؤل والتشاؤم opti :

صمم من طرف"**ستيبيك و لامب وزيجلر**"(1981) **Stipek. lamp & zigler** عام ، ويهدف إلى قياس التفاؤل والتشاؤم عند الأطفال وهذا عن طريق تحديد التوقعات الإيجابية أو السلبية للأحداث، ويتكون هذا الاختبار من (20) بندا حيث يتمثل البند الواحد في قصة قصيرة عن الأطفال مثل (تعلم جون العزف على آلة الناي، وفي الضد ينوي جون التسابق في العزف مع زملائه، هل تعتقد أن جون سوف يفوز بالجائزة غدا أو سوف يخسر ؟) وتتمثل الدرجة الكلية للتفاؤل في مجموع النتائج الإيجابية المختارة. (Anderson, 2004)

2ــ7ــ5. مقياس التفاؤل والتشاؤم للأطفال The plot :

أعد من طرف"**ساكاري ليمولا وآخرون**" Sakari **lemolaetol et al** ويهدف إلى قياس التوقعات العامة السلبية والإيجابية لدى الأطفال ويتكون Plot من (08) عبارات أو بنود منها (04) تعبر عن التفاؤل، و (04) أخرى تعبر عن التشاؤم ويجاب عليها بواسطة (04) بدائل للإجابة (معارض، معارض جدا، موافق جدا، موافق)، وقد تم الاعتماد في بناء هذا المقياس على LOT وLOT R، ويتميز هذا المقياس بقصره وسهولة تطبيقه على عينات كبيرة، ويعتمد على أجوبة الأولياء عليه ومن الأمثلة على البنود المعبرة عن التفاؤل: (إذا بدأ اليوم سوء حظ، يتوقع إبني أنه سيتغير نحو الأحسن)، أما عن التشاؤم : (عندما يكون كل شيء بخير يتوقع ابني بأن شيئا ما سيئا سيحصل)، وقد أظهر هذا المقياس صدقا وثباتا عاليين. (bemola et all, 2010)

2ــ7ــ6. مقياس أحداث الحياة Life Events Scal :

قام "**أندرسون و أخرون**"(1992) **Anderson et al** بوضع هذا المقياس حيث، يهدف إلى قياس التفاؤل والتشاؤم بقائمة تحتوي على (52) عبارة، لأحداث الإيجابية (22) حدثا، وللأحداث السلبية وعددها (30) حدث، ويجاب على كل بند منها على أساس مقياس متدرج من (+0 إلى -0) وقد طبق هذا المقياس على عينة قوامها (68) طالب في

إحدى الجامعات بنيويورك بهدف التنبؤ بأثر الاكتئاب النفسي على توقعات الأحداث المستقبلية، حيث لوحظ أن المكتئبين عادة ما يختارون الأحداث السلبية، في حين يختار غير المكتئبين الأحداث الإيجابية. **(بدر محمد الأنصاري، 1998)**

2ــ7ــ7. القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم :

قام "أحمد عبد الخالق" (1996) بتأليف القائمة لتتناسب مع البيئة العربية، وتشتمل على مقياسين فرعيين منفصلين، أحدهما للتفاؤل وتتكون من (15) بندا والآخر للتشاؤم وتتكون من (15) بندا، ووضعت البنود على شكل عبارات يجاب عنها على أساس مقياس خماسي، وتكون الدرجة الدنيا (15) والقصوى (75) لكل مقياس، وقد طبق مقياسا التفاؤل والتشاؤم على عينة من طلاب جامعة الكويت شملت (1025) طالبا، حيث استخرجت الخصائص السيكومترية للمقياس والتي بدت جيدة، حيث بلغ ثبات المقياس والمحسوب بطريقة ألفا كرونباح بين (0.91) و(0.95)، أما الصدق فقد حسب بواسطة المحك والمتمثل في الصيغة العربية من Lot وكان مرتفعا إذ وصل إلى (0.78) و(0.69) لكلا المقياسين. **(أحمد عبد الخالق، 2000)**

2ــ7ــ8. مقياس جامعة الكويت للتفاؤل والتشاؤم:

وضع "**بدر محمد الأنصاري**" (2002) حيث، يشمل المقياس على مقياسين فرعيين منفصلين، أحدهما للتفاؤل ويتكون من (30) بندا وآخر للتشاؤم ويتكون من (30) بندا، ووضعت البنود على شكل عبارات يجاب عنها على أساس مقياس خماسي وتكون الدرجة الدنيا (30) والعليا (150) لكل مقياس، وطبق المقياس على عينة بلغت (910) طالب بجامعة الكويت، وقد أبان المقياس على خصائص سيكومترية جيدة حيث بلغ معامل ثبات المقياس (0.70)، وهو معامل مقبول في مقاييس الشخصية.**(بدر محمد الانصاري،2002)**

خلاصة :

من خلال الفصل السابق،اتضح لنا مدى أهمية وتأثير كل من التفاؤل و التشاؤم على حياة الفرد، سواء في الحاضر و المستقبل، كما تبين أن الأفراد يختلفون في امتلاكهما فهو يرجع إلى خبرات الفرد وقدرته على تحليل الأحداث تحليلا منطقيا،من خلال العوامل المتداخلة التي يستند إليها الفرد في توقعه للتفاؤل و التشاؤم،إضافة إلى هذا فإن سلوك الفرد إلى الاتجاه المتفائل أو المتشائم يؤثر في نفسية الفرد وفي اعتقاداته، إذ لا يمكن فصل جانب عن آخر لأن الكل مركب ومتداخل،لأن كل جانب من جوانب الشخصية يؤثر ويتأثر، ومن بينها مركز الضبط، الذي يعتبر من متغيرات النفسية التي تبرز قدرات الفرد في ضبط مختلف جوانبه النفسية والاجتماعية والبيئية، وهذا ما سوف نتطرق إليه في الفصل الموالي.

الفصل الثالث:
مركز الضبط

تمهيد :

يعتبر مركز الضبط من المفاهيم الحديثة نسبيا التي دخلت ميدان أو مجال الدراسات السيكولوجية، حيث أخذت الترجمات العربية للمصطلح الأجنبي locus of control ترجمات أو اصطلاحات مختلفة مثل مركز التحكم، مصدر التحكم، مركز الضبط، موضع الضبط، مصدر الضبط، وكل هذه الترجمات لا تكشف عن المعنى المقصود من الوجهة النفسية فالفرد ذو البنية النفسية الداخلية يتحكم بسلوكاته وبالأحداث من حوله، أما الفرد ذو البنية النفسية الخارجية تتحكم الأحداث والمواقف به دون تدخل يذكر من جانبه وبذلك يكون مركز الضبط أكثر الترجمات دلالة على المفهوم من الناحية البيولوجية، وقد استعمل في البحث الحالي مصطلح مركز الضبط نظرا لدلالته على المعنى السيكولوجي وهو نفس الاختيار الذي أخذ به العديد من الباحثين.

و على هذا الأساس سنتطرق في هذا الفصل إلى نظرة تاريخية عن مركز الضبط ، وإلى تفرقة مفاهيمية بين مركز الضبط و العزو السببي، كما نتطرق إلى مفهوم مركز الضبط وأهميته وأنواعه وخصائصه والعوامل المؤثرة في تحديد مركز الضبط، وكذلك نفسر مركز الضبط حسب نظرية التعلم الاجتماعي، كما نبرز مركز الضبط في النظريات الأخرى، وكذلك مركز الضبط وعلاقته ببعض المتغيرات كما نقدم طرق قياس مركز الضبط بشيء من التفصيل.

3ـ1ـ نظرة تاريخية عن مركز الضبط :

يعد مركز الضبط من المتغيرات الحديثة نسبيا في علم النفس، حيث صاغ هذا المفهوم "**جوليان روتر**" (1966) **Rotter ,J** نهاية الخمسينيات وبداية الستينيات من القرن العشرين، تحت عنوان "التوقعات المعممة للضبط الداخلي الخارجي للتعزيز"، وهو توقع مصمم يضير إلى اعتقاد الفرد في الجهة التي ينسب إليها الضبط في أسباب حصوله على التعزيز، ولقد اشتق "**روتر**" (1966)**Rotteur** هذا المفهوم انطلاقا من نظرية التعلم الاجتماعي، حيث تبحث نظريته في السلوك المعقد للأفراد في المواقف المعقدة ، وتضم تحت مبدأ عام، كما تحدث تكاملا بين ثلاث اتجاهات تاريخية واسعة في علم النفس هي: (السلوك، المعرفة، الدافعية)، وتؤكد النظرية على أنماط السلوك التي يجري تعلمها، والتي تحدد في نفس الوقت بالفصل متغيرات التوقع (المعرفة) وقيمة التعزيز (الدافعية)،بالإضافة لذلك فإن هذه التوقعات من الوجه النظرية تتأثر بشدة بفصل سياق الموقف الذي تحصل عليه. **(بشير معمرية ، 2009،ص 05)**

أما المحاولة الأولى لقياس الفروق الفردية في إدراك مركز الضبط الداخلية - الخارجية هي التي قام بها" **جيري فيرز**" **Jerry Phares** و "**وليام جيمس**" **William James** في دراسته على تأثير مواقف الصدفة مقابل مواقف المهارة على توقع التعزيز والسؤال الذي طرحه هو : هل يكون دور التعزيز في المواقف القائمة على المهارة هو نفس الدور في المواقف التي يدرك الطلبة أنها تحدد بفعل عوامل الصدفة ؟ وعلى إثر هذه الدراسة أعد "**جوليان روتر**" Rotter,J مقياسه الشهير الخارجي للتعزيز locus of control esclermal (I-E). - **(بشير معمرية ،1995)**

ولقد اهتم الباحثون بدراسة هذا المفهوم بوصفه متغيرا هاما لتفسير السلوك الإنساني في مختلف المواقف الحياتية الهامة وإمكانية التنبؤ به، ويتضح ذلك من خلال البحوث والـــــدراسات التي استخدمت هذا المـــفهوم عـــــــــلـــــــى نطـــــاق واسع في مجالات مختلفة مثـــــل مجــــال

الدراسات الشخصية وتعديل السلوك والصحة النفسية والعلاج النفسي.

3ــ2ـ تعريف مركز الضبط :

مركز الضبط مفهوم إشتقه العالم "**روتر**"(1954) **Rotter** من نظريته في التعلم الإجتماعي ويقصد به:" الطريقة الني يدرك بها الفرد أحداث التعزيز (التدعيم) التي تحدث له في حياته"، وهذا ما جعل الباحثين يهتمون بمفهوم مركز الضبط ودراسته وقدموا عدة تعاريف، واختلفت هذه التعاريف تبعا لاختلاف الباحثين في طريقة تناولهم له بالدراسة، ومن هذه التعاريف نذكر منها:

تعريف"**غازادا وكورسيني**" (1986)**Gazade&Carcinée** أن" مركز الضبط كمتغير من متغيرات الشخصية يهتم بالمعتقدات التي يحملها الفرد بخصوص أي العوامل هو الأكثر تحملا للنتائج الهامة في حياته، من خلال إدراكه للعلاقة السببية بين السلوك ونتيجته، وهذا ما يجعل الأفراد يختلفون في تفسير معنى الأحداث المدركة بالنسبة لهم بسبب طبيعة التعزيز المتوقع لهذه الأحداث، فهم يميلون أكثر إلى تكرار السلوك الجيد إذا تم تدعيمه إيجابيا".**(حسين علي فايد ، 2000)**

ويعرف"**موريس**"(1982) **Morris** "أن مركز الضبط يعتمد على كيفية تأثير التدعيمات في السلوك".

ويعرف" **ليفكورت**"(1976) **Lefcouret** بأن:" مركز الضبط يعتبر بعدا من أبعاد الشخصية حيث تؤثر في العديد من أنواع السلوك وأن إعتقاد الفرد بأنه يستطيع التحكم في أموره الخاصة والعامة ما يسمح له ذلك بالإستمرار على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته ومن تم يمكنه التوافق مع البيئة التي يعيش فيها".

(طلعت حسن عبد الرحيم،1985،130.129)

ويعرف" **روتر** "**Rotter**(1956)، مركز الضبط بأنه "الدرجة التي يدرك عليها الفرد أن المكافأة أو التدعيم تتبع أو تعتمد على سلوكه هو ومواصفاته في مقابل الدرجة التي يدرك عليها الفرد أن المكافأة أو التدعيم مضبوطة أو معكوسة بقوى خارجية وربما تحدث مستقلة عن سلوكه"، أي أن مركز الضبط هو مدى إدراك الفرد بوجود علاقة سببية بين سلوكه وبين ما يتلو هذا السلوك من مكافأة أو تدعيم." الخارجية".

(حنان حسن عطا الله،2012،ص 336)

ومن خلال هذه التعاريف حول مركز الضبط نجد أن هناك من اعتبره بأنه بعد من أبعاد الشخصية وفي حين من وضع دور التدعيمات أو التعزيز في التأثير على سلوك الفرد وهناك من أشار إلى أن مركز الضبط هو إدراك الفرد لموجهات سلوكه هل هي داخلية أو هي خارجية.

ومن خلال تطرقنا إلى مركز الضبط يمكن أن نخلص إلى أنه عبارة عن مكون معرفي يقصد به مدى اعتقاد الفرد بأنه مسؤول (داخلي) أو غير مسؤول (خارجي) بناءا على ما تلقاه من تعزيزات لسلوكه، وعليه يعرف الباحث مركز الضبط، بأنه:" المصدر الذي تنطلق منه مختلف السلوكات التي يعتقد الفرد أنها مسؤولة عن نجاحه أو فشله، بمعنى آخر، فمركز الضبط يعني الطريقة التي يدرك بها الفرد العوامل المسببة لنتائج سلوكه سواء كانت هذه النتائج مرضية أو غير مرضية، أو هي كامنة في نفسه، أم صادرة عن ظروف وأحداث خارجية هي فوق إمكانياته."

3ــ3 أنواع مركز الضبط :

يفرق "روتر" **Rotter** بين نوعين لمركز الضبط هما: اتجاه الضبط الداخلي و اتجاه الضبط الخارجي، حيث يفسر كل اتجاه من الاتجاهين الأسباب المؤثرة في سلوك الأفراد ونتائج نشاطهم بطريقة مختلفة.

3ــ3ــ1 فئة الضبط الداخلي :

يعرف "**روتر**" **Rotter(1966)** مركز الضبط الداخلي بأنه: "توقع أو اعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يسيطر على ما يحدث له، وأن الأحداث في حياته هي نتائج سلوكه".

(حبيب مجدي عبد الكريم، 1990)

وكما يرى "**إبراهيم وعبد الحميد**" **(1994)** أن الضبط الداخلي هو:" إدراك الفرد للعلاقة بين سلوكه وما يرتبط به من نتائج، فهي سمة شخصية تساعد الفرد على أن ينظر إلى إنجازات من نجاح أو فشل في ضوء ما لديه من قدرات وما يستطيع القيام به من مجهودات من أجل تحقيق أهدافه"،هذا ما يتفق مع "**فتحي مصطفى الزيات**" **(1990)** الذي يرى أن في فئة الضبط الداخلي، "يتكون لدى الفرد اعتقاد بأن مصادر النجاح أو الفشل يكمن داخل ذواتهم وهذا نتيجة لما تلقوه من تكوين في مواجهة المواقف المختلفة والقدرة على تحمل المسؤولية. **(السيد محمد عبد الرحمان الجندي،1995،ص 175)**

ومن خلال ما سبق فإن الفرد ذو الضبط الداخلي يعتقد أن الأحداث الإيجابية هي نتيجة جهده وكفاءته ومهارته العالية، أما الأحداث السلبية فهي نتيجة لقلة جهده وضعف كفاءته ومهارته.

3ـــ3ـــ2ـــ فئة الضبط الخارجي :

يعرف "**روتر**" **Rotter(1966)** اتجاه الضبط الخارجي بأنه "اعتقاد الفرد بسيطرة الحظ أو الآخرين الأقوياء عليه".**(حبيب مجدي عبد الكريم ،1990)**

ويرى "**إبراهيم وعبد الحميد**" **(1994)** بأن:" الفرد ذو الضبط الخارجي يعزو إنجازاته وما يتخذه من قرارات وما يحققه من أهداف مدفوعا بعوامل خارجية سواء كانت الصدفة أو الحظ أو مساعدة الغير التي تتحكم في مصيره وكلها عوامل يقف أمامها عاجزا لأنه لا يستطيع التكهن بها".

ويمثل هذين المصطلحين، مركز الضبط الداخلي ومركز الضبط الخارجي حسب "**روتر**" طرفي متصل يحتل مختلف الأفراد نقاط معينة عليه. فمن يقترب من القطب الأول فهو من الفئة ذات الوجهة الداخلية في الضبط ومن يقترب من القطب الثاني فهو من الفئة ذات الوجهة الخارجية في الضبط. (**علاء الدين كفافي،1982،ص 05)**

وهذا ما أكده "**ماك كونيل**"(1977) **Mc Connell** بقوله بأنه على الرغم من أن بعض الناس يعتقدون أنهم أسياد على أقدراهم ويتحملون مسؤولية ما يحدث لهم ويعتقد آخرون أن لا حول لهم ولا قوة فيما يتعلق بأقدراهم حيث يعتبرون أنفسهم بأنهم مخلوقات يتحكم فيهم خارجيا لا يستطيعون التحكم فيها. (**سناء محمد سليمان،1988،ص 63)**

ومن خلال ما ذكر يستنتج أن الاعتقاد في مركز الضبط يختلف من شخص إلى آخر ومن موقف إلى آخر وذلك يعود إلى عوامل عديدة أهمها معززات السلوك ومحددات الدور الدافعية وطبيعة الموقف.

3ـــ5ـــ أهمية مركز الضبط:

تتبين أهمية مركز الضبط فيما يلي:

- يعتبر مركز الضبط عنصرا هاما في تحديد أسباب السلوك لدى الفرد، حيث يميز بين نوعين من الأفراد، وهم ذو الضبط الداخلي الذين يعزون النهايات السارة (التعزيز) والنجاح والفشل في أعمالهم إلى مقدرتهم وجهدهم الخاص، مقابل ذوي الضبط الخارجي الذين يعزون أسباب نجاحهم (التعزيز) أو فشلهم إلى قوى خارج الشخصية مثل الحظ والقدر أو وساطة الآخرين أو صعوبة العمل.
- إن مركز الضبط من المفاهيم النفسية التي تلعب دورا بارزا وحاسما في شخصية الفرد وتقدير سلوكه نحو المثيرات الموجودة في البيئة، حيث أن إدراك الشخص لقدرته

على التأثير في أمور حياته مرتبطة بنظرته إلى العلاقة بين سلوكه ونتائج ذلك السلوك، وهذا له تأثير على نوع تفكير الفرد الذي يعتبر نفسه مسؤولا عما يحدث له لما يكون ذا تفكير سليم وإرادة قوية وثقة بالنفس على عكس الفرد الذي يلقي المسؤولية على غيره ويرتبط بقدرة الفرد على التفكير الجيد والمستقل وعدم قبول ما هو شائع دون نقد أو تمحيص.

- إن مركز الضبط من أحد الجوانب المهمة في تنظيم التوقعات الإنسانية وتحديد مصادرها فضلا عن كونها أحد المكونات البارزة في تحديد العلاقة الارتباطية بين سلوك الفرد وما يحدث بعده من نتائج.
- يعتبر مركز الضبط من المفاهيم الدافعية وخاصة عندما يسعى الأفراد إلى تفسير أسباب نجاحهم وفشلهم وتحديد مصادرها، وقدرتهم في السيطرة عليها في أي موقف حياتي يوجهه الفرد بعامة أو ما يواجهه الطلبة في المواقف التعليمية خاصة. **(بشير معمرية،2009)**
- الاهتمام باختلاف الأفراد في إدراكهم لمصادر تدعيم سلوكهم، فقد يأتي التعزيز لبعض الأفراد من داخل أنفسهم مثل استنادهم على القدرة أو الجهد أو المهارة الشخصية بينما يأتي من الخارج لدى البعض الآخر مستندا على الحظ أو الصدفة أو نفوذ الآخرين.
- إن أصحاب التحكم والضبط لديهم القدرة على التأني في حياة الفرد النفسية والاجتماعية ومقاومة الضغوط، حيث يولد الفرد في بيئة يجد نفسه مضطرا للتعامل معها، والتفاعل مع ضغوط وقوى خارجية تدفعه إلى القيام بأنماط سلوكية مدفوعا في ذلك بنوع الضبط الخارجي، ويحاول الفرد أن يتحكم في هذه البيئة ذاتيا على طريقته الخاصة، وما لديه من جهد يمكن بذله وما اكتسبه من خبرة، وما لديه من قدرة على المثابرة، ودافعية للانجاز وهي عوامل تساعد الإنسان على التحكم الذاتي للسيطرة على البيئة.
- يحدد عملية الاختيار الدراسي والمهني حيث أن ذوي الضبط الداخلي أكثر قدرة على الاختيار الدراسي والمهني والتخطيط للعمل كما أنها أكثر استقلالية ولديهم استعداد

لبذل الجهد أكثر في أعمالهم ويستغلون أوقات فراغهم بشكل أفضل عكس ذوي الضبط الخارجي. **(عبد الرحمن سيد سليمان وهشام إبراهيم عبد الله، 1997)**

ومن خلال ما ذكر نستنتج بــــأن الفرد بحاجة لتعزيز قدراته وثقته بنفسه وبإمكاناته وشعوره بـــــــالمسؤولية عـــــــن مختلف أعماله، حيـــــــــــث أن الـــــــــفرد ذو الضبط الداخلي هــــــو الأجدر

والأقدر على بدل الجهد والقدرة في التأثير على الآخرين فكل هذا يمنحه الإمكانية للتخطيط والاستقلالية ومن ثم السيطرة على البيئة المحيطة به وتأثيره عليها.

3ــ5ــ تفسير مركز الضبط :

يعد مفهوم مركز الضبط من المفاهيم التي برزت في دراسة السلوك الإنساني والتي تناولها الباحثين بالدراسة والتحليل إلى أحد المفاهيم المهمة التي تنطوي عليها نظرية التعلم الإجتماعي "**لروتر**" **Rotter** وعلى ذلك فمركز الضبط يرتبط بالعديد من المفاهيم الأساسية التي تضمنها هذه النظرية لهذا سنتطرق لأهم هذه المفاهيم :

3ــ5،1الطاقة السلوكية Behavior potentiel :

يقصد بالطاقة السلوكية: "إمكانية حدوث سلوك ما في موقف ما من أجل الحصول على التدعيم والتعزيز". **(سميحة كرم توفيق وعبد الرحمان سيد سليمان1993،،ص 64)**

وبمعنى أخر هي قدرة الفرد على اختيار سلوك معين من بين العديد من السلوكات المحتملة في وضعية معينة، اختياره لسلوك دون الآخر راجع لتصوره الذاتي لهذه الوضعية. إذ تتأثر طاقته بالموقف المثير وباختياره الواعي لذلك السلوك من بين اختيارات أخرى ممكنة، وأشار "**روتر**" في تعريف للسلوك إلى إمكانية استعمال أدوات ووسائل وطرق غير مباشرة من أجل قياس السلوكات التي لا يمكن ملاحظتها، ومن بينها ملاحظة الأفراد وهم ينجزون مهمة ما وتقدير الزمن المستغرق في ذلك، والذي قد لا يكون دالا على طريقة حل المشاكل كما في حال الحل المختار.

واعتبر "**روتر**" أن المعايير والمبادئ التي تضبط السلوكات الضمنية لا تختلف من تلك التي تضبط السلوكات الملاحظة الصريحة، وأن كلاهما مهم في تحديد الطاقة السلوكية والسلوك المختار.(shultz et el .1994)

3ـ5ـ2ـ التوقع Epctancy:

يعرفه "**روتر**" **Rotter(1954)** بأنه: "الاحتمالية الموجودة لدى الفرد بأن تعزيز معين سوف يحدث توظيف لسلوك معين يصدر عنه في موقف أو مواقف معينة، ويكون التوقع مستقلا بشكل منتظم عن قيمة أو أهمية التعزيز، وأن الاحتمالية الذاتية للتوقع تتوقف على المشاعر الذاتية للفرد وعن إمكانيته لتعزيز بعض السلوكات".

(أبي مولود عبد الفتاح 2000، ص 28)

وعليه يمكن القول بأن هذا النوع من الاحتمال الذاتي بصورة أكيدة يتأثر بعوامل عددية مختلفة مثل الطريقة التي يصف فيها الناس الأحداث، وتحديد الأسباب وغير ذلك، وهذا يعني أن الاحتمالات الذاتية للإنسان لا يمكن حسابها على ضوء احتساب عدد مرات التعزيز فقط.

وهكذا فإن التوقع يتحدد بعنصرين هما :

- احتمال أن يحسب على أساس الخبرات السابقة بتعزيز للسلوك وهذا يجعل للتوقع طبيعة ذاتية.
- تعميم التوقعات بحدوث هذه التعزيزات أو أخرى مشابهة في مواقف أخرى للأنماط ذاتها من السلوك أو السلوكات المشابهة لها، والتي ترتبط معها وظيفيا،ولهذا التوقع طبيعته الذاتية أيضا. **(بشير معمرية،1995،ص 201)**

و تجدر الإشارة إلى أنه عندما يجد الفرد نفسه في موقف جديد يصبح للتوقعات المعممة من الخبرات السابقة أثر على تحديد توقع الفرد أقوى من الأثر الذي سيحدثه التوقع الخاص بهذا الموقف وبتكرار المحاولات أو السلوك في نفس الموقف أو المواقف المشابهة يزداد تأثير التوقع الخاص بموقف معين في توقع الفرد، ومثال على ذلك توقع الفرد بأنه سيفوز في لعبة ما في المحاولة الأولى (الموقف الجديد) يتأثر إلى حد كبير بتوقعاته المهمة في خبراته في المواقف الرياضية السابقة. **(عبد الهادي جودت،2007،ص ص282.281)**

3ــ5ــ3ــ قيمة التعزيز Renforcement value :

يقصد بقيمة التعزيز: "درجة تفضيل الفرد لحدوث تعزيز معين إذا كانت إمكانية الحدوث لكل البدائل الأخرى متساوية".

(عبد الرحمان السيد سليمان وهشام إبراهيم عبد الله، 1997، ص07)

ولقد ميز "**روتر**" بين التعزيز الداخلي وبين التعزيز الخارجي، فالتعزيز الداخلي هو خبرة الشخص أو إدراكه بأن حادثة ما قد وقعت وأنها قيمة بالنسبة له، وهذه القيمة قد تكون سلبية وقد تكون إيجابية، وتحدد إيجابية القيمة أو سلبيتها بأثر نتائجها تكرار السلوك أما التعزيز الخارجي فيشير إلى وقوع الأحداث أو النتائج المعروفة بأنها ذات قيمة

تعزيزية للجماعة أو في الثقافة التي ينتمي إليها الفرد إلا أن الارتباط بين التعزيز الداخلي والتعزيز الخارجي ليس ارتباط تاما، فقد يكون لبعض الحوادث خصائص معززة للفرد وليس للجماعة التي ينتمي إليها، وهذا الافتقار إلى التطابق التام بين قيم الجماعة وقيم الفرد يقتضي منا أن نأخذ في الاعتبار قيم الجماعة التي ينتمي إليها الفرد بالإضافة إلى بيانات عن تاريخ حياته لنحتكم إليها جميعا عندما نشتق التنبؤات المتعلقة بقيمة التعزيز لهذا الفرد.

(عبدالهادي جودت، 2007، ص ص 282، 283)

3ـ5ـ4ـ الموقف النفسي Psychological situation :

يعبر الموقف النفسي عن البيئة الداخلية أو الخارجية التي تحفز الفرد بناءا على التجارب السابقة كي يتعلم كيف يتخلص أعظم إشباع في أنسب مجموعة من الظروف، حيث أوضح "**روتر**" بأنه لا يمكن الاعتماد فقط على المتغيرات الشخصية (السمات، الحاجات، العادات) في تفسير السلوكات، أو بالاستناد على المتغيرات البيئة (خصائص الموقف) والمتغيرات الشخصية (خصائص الفرد).**(بشير معمرية،1995،ص203)**

وتعطي هذه النظرية قيمة كبيرة للموقف النفسي في محاولة فهمه والتنبؤ به، وتؤكد على أن الفرد يتعلم بناء على تجاربه السابقة، كما أن بعض الإشباعات تكون محتملة أكثر من غيرها في بعض المواقف، فالموقف النفسي له دور جوهري في تحديد السلوك.

يشير "**رشاد علي عبد العزيز موسى**" **(1993)**، بأن الموقف النفسي يمد الفرد بأدلة لتوقعاته بأن سلوكه سوف يؤدي إلى النتائج المرغوب فيها، ويضيف بأن الفرد الذي يضع أهدافا ويعطيها قيمة عالية مثل الرغبة في التفوق الدراسي، فإن نسبة تحقيق هذا

الهدف ضعيفة لكونه ربما تعلم أن يتوقع الفشل عندما يحاول الوصول إلى هذا الهدف، ومن ثم عدم تلبية هذه الحاجة نظرا لحصوله باستمرار على علامات ضعيفة في الامتحانات.

(رشاد عبد العزيز موسى 1993 ص 326)

3ـ5ـ5ـ حرية التصرف Freedom of mouvement :

تشمل حرية التصرف درجة توقع الفرد بأنه سوف يحقق تعزيزا معينا كنتيجة لسلوك ما، فالتوقع العالي يؤدي إلى حرية كبيرة في التصرف، أما التوقع الضعيف أو المحدود فيؤدي إلى حرية تصرف ضعيفة أو محدودة إذ أن الفرد ذو الحرية العالية في التصرف يؤدي إلى توقع الناجح وتحقيق الأهداف، بينما يؤدي محدودية التعرف لدى الفرد إلى التنبؤ بالفشل أو العقاب، و ترتبط حرية التصرف بعدة عوامل منها نقص المعرفة حول كيفية تحقيق الهدف، أو سوء تفسير المواقف السابقة التي تؤدي إلى تعميم اعتباطي للمواقف الحالية وتؤدي إلى توقع الفشل في حالة تعميم المواقف السلبية، والذي قد ينشئ الكثير من السلوكات الموضعية من محاولة تجنب الصراع بين الأهداف المعممة للفرد والحرية المحدودة في التصرف. **(Shultz et al .1994)**

3ـ5ـ6ـ المستوى الأدنى للهدف Minimal goal level :

يشير إلى أدنى مستوى أو حد لطاقة التعزيز في موقف معين أو حالة ما مدركة على أنها مرضية، وتتواجد معززات على محور متواصل إذ يبدأ الفرد بالمعززات التي يرغب فيها بدرجة أكبر، وينتهي بتلك التي لا يرغب فيها، و المستوى الأدنى للهدف هو:" الحد الذي تصبح فيه التعزيزات المرغوبة وغير المرغوبة"، إذ يضع الأفراد أدنى مستوى للهدف في عدة مواقف انطلاقا من الدرجة التي يعتبرونها مقبولة، ويختلف هذا المستوى حسب الأهداف والمواقف، وكلما كان التعزيز مساويا للمستوى الأدنى للهدف أو يفوقه كلما كانت حرية الفرد في التصرف أكبر وتوقعه للنجاح أكبر والعكس يؤثر سلبا على

الصحة النفسية والحالة العاطفية للفرد، إلا أن هناك إمكانية رفع المستوى الأدنى للهدف أو خفضه من خلال تغير قيمة التعزيز. **(Shultz et al .1994)**

ومن خلال العرض السابق للمفاهيم المرتبطة بمركز الضبط نلاحظ أن هناك إدماج اتجاهين في أبحاث الشخصية المتمثلة في النظريات التعزيزية والنظريات المعرفية، كما تتضح أهمية نظرية التعلم الاجتماعي في تفسير مفهوم مركز الضبط من خلال مفهوم الطاقة السلوكية والتوقع قيمة التعزيز (التدعيم)،الموقف النفسي، حرية التصرف، المستوى الأدنى للهدف. كما تجدر الإشارة إلى قلة التنظير فيما يتعلق بهذا المفهوم، إذ تعتبر نظرية "**روتر**" الوحيدة في هذا الميدان، رغم وجود عدة دراسات واهتمامات من قبل عدة باحثين إلا أنها عبارة عن مساهمات متمثلة في تعديلات على السلم أو تكوين سلالم جديدة لتطبيقها في ميادين عدة وربطها بمفاهيم أخرى، ولكن دون تقديم أطر نظرية قائمة بذاتها.

3ـــ6ـــ خصائص أفراد فئتي الضبط :

يعتبر اختلاف الأفراد في مدى اعتقادهم بقدرتهم على التحكم في الأحداث سواء كانت إيجابية أو سلبية، وهذا ما يعكس فروقا هامة في أنماط سلوك الأفراد، وتتفق معظم الدراسات والأبحاث على أن أفراد ذوي الضبط الداخلي يتميزون بخصائص إيجابية مقارنة بأفراد ذوي الضبط الخارجي.

ولقد توصل "**روتر**"**Rotter** إلى أن الأفراد ذو التحكم الداخلي أكثر مسؤولية وجدية ويستطعون أن يبذلوا مزيدا من الجهد حتى يحسنوا أداءهم ويمكن أن يعتمد عليهم. **(عبد الجليل العاقب مبارك 2000، ص 38)**

وعليه تتلخص خصائص أو سمات كل فئة في النقاط التالية :

3ـــ6ـــ1ـــ خصائص أفراد الضبط الداخلي :

- البحث والاستكشاف للوصول إلى المعلومات، ثم استخدام هذه المعلومات لفعالية للوصول إلى حل للصعوبات والعوائق التي تعترضهم في البيئة المحيطة بهم .
- قوة الأنا والتوافق مع الذات والمجتمع والكفاح في سبيل تحقيق التفوق والامتياز والثبات الانفعالي.
- يميلون إلى إجهاد أنفسهم في بذل مزيد من الجهد والمثابرة على تتبع الأهداف.
- التفتح والمرونة في التفكير وأكثر إبداعا وتحملا للمسائل الغامضة وكذلك روح المسؤولية
- الاهتمام بالمؤشرات المرتبطة بالموقف والميل إلى التخطيط المسبق.
- **(السيد محمود الفرحاتي وصباح قاسم الرفاعي 2009، ص 297-299)**
- يمتازون بالسرعة في استنباط قاعدة ثابتة من الموقف الغامض واستخدام هذه القاعدة في حل المشكلة بالإضافة لتفضيلهم للمواقف التي تتيح لهم قدرا كبيرا من السيطرة والتحكم فقد بينت دراسات عديدة أن الفرد ذو الضبط الداخلي لا يعتقد فقط أن لديه قوة تأثير في نتائج أفعاله، بل أنه بالفعل يؤدي أداء أكثر فاعلية في المواقف المعملية والمواقف الأكاديمية. **(عثمان فاروق السيد ، 2005،ص 132)**

وعليه فإن أفراد فئة الضبط الداخلي يتميزون بصفات إيجابية تساعدهم على تحقيق النجاح في حياتهم الخاصة وفي حياة مجتمعهم بصفة عامة، والذي وصفهم "**روتر**" بانهم: "يتحملون في كل ما يتعلق بحياتهم، حيث يؤمنون أن سلوكاتهم تحدث التغير في نتائج الظروف والأحداث".

3ـ6ـ2ـ خصائص أفراد الضبط الخارجي :

بالنسبة لأفراد الضبط الخارجي الذين لديهم اعتقاد في القوى الخارجية كالحظ والصدفة والقدر والآخرون يتصفون بمجموعة من الخصائص نذكر منها:

- السلبية العامة وقلة المشاركة.
- انعدام الثقة بالنفس مع توقعات منخفضة للنجاح .
- كثرة الشكوك وتغلب التفكير النمطي ويعانون من نقص في توجيه الذات والتحكم فيها. **(رشاد علي عبد العزيز موسى،1993،ص 383)**
- يميلون للاستجابة للضغوط الاجتماعية الحادثة من طرف الآخرين.
- تباطؤ الأداء والاستسلام بسرعة عند مواجهة المشكلات.
- الاندفاع والتصرف بسرعة عند مواجهة المشكلات.
- الخوف والعجز في مواجهة ما يقابلهم من شدائد، حيث أنهم دائما في حاجة إلى توجيه الآخرين ومن ثم فهم أكثر تقبلا لسيطرة وتأثير الآخرين.
- يتسمون بضعف الأنا وعند مقارنتهم بذوي الضبط الداخلي.
- **(السيد محمود الفرحاتي وصباح قاسم الرفاعي، 2009، ص ص 295 296)**

ومن كل ما ذكر سابقا يتضح أن أفراد الضبط الخارجي يتميزون عن ذوي الضبط الداخلي بصفات سلبية التي تحول ذوي تحقيق أهدافهم، و أن ذوي الضبط الداخلي يتسمون بالفعالية مقارنة بذوي الضبط الخارجي، ولكن هذا لا ينفي أن لكل من الفئتين مزايا ومساوئ، وهذا ما أشارة إليه" **فيرز**" **(1976) Phares** بأن ذوي مركز الضبط الداخلي لا يتصفون كلهم بالفعالية لأن البعض منهم يكونون متصلبين قاسين أخلاقيا أو محاصرين بمشاعر الفشل والخوف من الإحباط وخيبة الأمل، ويواجهون مشكلات الحياة بانفعال مبالغ فيه، كما أنهم لا يتعاطفون مع الآخرين الذين هم في حاجة إلى المساعدة لأنهم يعتقدون أن الشخص الذي يعاني من المتاعب لابد وأنه السبب في تلك المتاعب،وكذلك بالنسبة لذوي الضبط الخارجي فلديهم مهارات نوعية التي لا تتوفر لدى الداخلي الضبط فهم يعتقدون أن الحصول على التعزيز يحدث شرط أن تكون في الوقت المناسب والمكان المناسب وأن تكون محظوظا. **(بشير معمرية ،2009،ص 15)**

3ـ7ـ العوامل المؤثرة في تحديد مركز الضبط :

تعتبر البيئة من العوامل الرئيسية التي يتشكل منها مركز الضبط، بالإضافة إلى عوامل أخرى حيث أكد العديد من الباحثين على أن مركز الضبط يتأثر بالعديد من العوامل مثل التنشئة الأسرية والطبقة الاجتماعية والاقتصادية والاختلافات الثقافية والجنس والسن.

3ـ7ـ1ـ عامل التنشئة الوالدية :

تعتبر الأسرة المكان الذي تنمو فيه الشخصية وتشكل الوجود الاجتماعي فهي تمارس ميكانيزمات التنشئة الاجتماعية المتمثلة في الاستجابة لأفعال الأبناء مثل الثواب والعقاب والمشاركة في المواقف الاجتماعية فالتوجيه الصريح للأبناء يؤدي إلى تكوين ونمو مفهوم الذات وإدراكهم لقدرتهم واستعداداتهم وتحملهم لمسؤولياتهم وميلهم إلى تحليل عناصر الموقف حتى يتحملوا غموض الموقف مما يجعلهم يدركون مسؤولياتهم في هذا الموقف.

(عوض عبد التواب أبو العلا، 1998)

ولعملية التنشئة الوالدية دور مؤثر في تحديد فئتي مركز الضبط، وذلك من خلال وظيفتها حيث ينعكس أسلوب الوالدين في التربية الأبناء على إدراكهم لأنفسهم وبيئتهم مما ينتج عن ذلك تكوين الاعتقادات لدى البعض بان مصادر النجاح أو الفشل إنما تكمن داخل ذواتهم. **(السيد عبد الرحمان الجندي ،1995،ص 186)**

وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات كدراسة "**نويكي وسيدال**" (1974) **Nuicki &** **Segal** ودراسة "**نويكي ستيركلاند**" (1973) **Nuicki & Sthirkland** وكذلك دراسة "**ولسن ورامي**" (1972) **Walsson & Ramy** و" **تولور وجالويس**" (1971) **Tolor & Jalouisse** حيث وجدوا أن الأفراد الذين يتصفون بالضبط الداخلي في إدراكهم لمصدر

قراراتهم يكونون غالبا من أسر تتسم بالحرية والديمقراطية والنظام والمعايير المستقرة، في حين أن الأفراد الذين يتصفون بالتحكم الخارجي يصفون أبائهم بأنهم يبالغون في عقابهم سواء بدنيا أو إنفعاليا ويحرمونهم من حقوق كثيرة ينالها غيرهم. **(أحمد سهير كامل، 2000)**

وبالتالي فإن أساليب المعاملة الوالدية تؤثر في تحديد مركز الضبط، بحيث أن المعاملة الوالدية الديمقراطية والمفعمة بالحب والتقدير والاحترام تساعد على نمو الاعتقاد بمركز الضبط الداخلي بينما المعاملة المستبدة والمتشددة والمتسلطة تساعد على الاعتقاد في مركز الضبط الخارجي.

3ـ7ـ2ـ العامل الثقافي :

تعد الثقافة وقيم المجتمعات أحد العوامل التي لها دور في تحديد مركز الضبط لدى الأفراد فيؤكد "**زو**"**(1981) Zoe** أن المجتمعات التي تركز على قيم معينة كالأصالة في الشخصية تدفع أفرادها إلى أن يكونوا ذوي مصدر داخلي للضبط كما أن وجهة الضبط الداخلي يزداد ويتعدد لدى الأفراد الذين ينشؤون في مجتمعات تعودهم على الاستقلال وتشجع فيهم القدرات الفردية.

(عبد الرحمان السيد سليمان وهشام إبراهيم عبد الله 1997، ص 10)

في حين ترى "**ماركس**" **(1982)marks** أن عملية نمو وتطبيق مفهوم مركز الضبط خضع على مر السنين لتركيز ثقافي غربي وتتجه الثقافة الغربية دائما لإعطاء قيمة مرتفعة للاستغلال الشخصي، وقد أثرت هذه القيمة في نمو مفهوم مركز الضبط وبالتالي، فإن التركيز المستمر داخل مجال علم النفس على الضبط الشخصي يوازي انشغال المجتمع الغربي بالاستقلالية، ولقد أظهر باحثون بأن الداخلية لها ارتباطات بأخلاقيات البروتستانت وبالقيم التقليدية الأمريكية وقد تأكد هذا التحيز في تأكيدات"

ليفكورت"(1982) **Lefcurt** الذي يرى أن الإنسان يجب أن يكون أكثر تأثيرا و أكثر قدرة على أن يدرك نفسه بوصفه المحدد لقدرة إذا ما أراد أن يعيش في سلام مستريحا مع نفسه.

(Marks, L. 1998 . pp 251- 252)

إن نتائج الدراسات النفسية منذ ظهور مفهوم الضبط الداخلي الخارجي، قد وصلت إلى ما شبه اجتماع على أن الاعتقاد في الضبط الداخلي يعتبر أكثر قبولا من الاعتقاد في الضبط الخارجي وتدعم هذه الدراسات وتتماشى مع الفكر الاجتماعي الغربي، رغم أن هناك اختلافات عديدة في النتائج المتوصل إليها في بعض المجتمعات و داخل المجتمع الواحد.

3ـ7ـ3ـ العامل الاقتصادي والاجتماعي :

يعتبر العامل الاقتصادي والاجتماعي من محددات مركز الضبط لدى الأفراد حيث أن الأفراد الذين يعيشون في أسرة فقيرة يميلون إلى التحكم الخارجي بدرجة أكبر من الأفراد الذين يعيشون في أسر متوسطة أو غنية، وينتج ذلك من اعتقادهم بأن القدر والحظ والجهات المسئولة في الدولة والأغنياء عوامل ذات تأثير قوي في المجتمع.

(عبد الجليل العاقب المبارك، 2000، ص 42)

فمفهوم الضبط قد خضع على مر السنين لتركيز ثقافي غربي أو الاتصاف بالتحكم الشخصي على المواقف والأحداث. كما أثبتت أيضا العديد من الدراسات التي أقيمت ما بين (1969 - 1988) أن الأفراد الطبقة الاجتماعية المنخفضة هم من ذوي مركز الضبط الخارجي أكثر من الأفراد الطبقة الاجتماعية المتوسطة فأفراد المجموعة الأولى يعتقدون أنهم أقل تحكما في حياتهم و أن الآخرين هم الذين يتحكمون فيهم.

(فتحي مصطفى الزيات، 2004، ص 355)

ومن خلال ما ذكر يتضح أن الطبقة الاجتماعية والاقتصادية لها دور تأثير في مركز الضبط وتبين أن أفراد الطبقة الاجتماعية والاقتصادية الدنيا أكثر ميلا لمركز الضبط الخارجي نسبيا منه لدى أفراد الطبقة الاجتماعية و الاقتصادية العليا.

3ــ7ــ4ــ عامل السن :

يعتبر عامل السن من العوامل التي لها تأثير في عملية تحديد مركز الضبط حيث أشارت دراسة **بنجا**(Pinja (1979 ودراسة "**لاوو**"(**Lao** (1974 أن مركز الضبط يتأثر ويتغير باختلاف مراحل العمر، فالضبط الداخلي يبدو منخفضا في مرحلة الطفولة ثم يزداد مع التقدم في العمر في مرحلة المراهقة ثم في مرحلة الشباب والرشد.

(صلاح الدين أبو ناهية، 1987، ص 189)

كما أكد "**صلاح الدين أبو ناهية**" (1984) إلى تأثير الخبرات المتراكمة مع التقدم في العمر، فخبرة الفرد وتجاربه في الحياة تزداد مع التقدم في العمر، هذه الخبرات يمكن أن تزيد إحساس الفرد بقدرته على ضبط الأحداث من حوله وقد تقوده إلى الإحساس بضعف قدرته على الضبط وسيطرة الأحداث عليه ويبقى حسب" **مورجانتي**" (1988) **Morgantie** و" **لاشمان**" (1991) **Lachman** وغيرهم أن نمو البعد الداخلي لدى الشخص يبقى في إزدياد إلى غاية 80 سنة كأقصى حد، بعد ذلك يشهد تراجعا، حيث يصبح اللجوء أكثر إلى البعد الخارجي للتحكم . **(شهرزاد بوشدوب ،2009،ص 53)**

ومن خلال كل ما ذكر، فإن اعتقاد الفرد في الضبط الداخلي أو الخارجي يتشكل من خلال تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية و من العلاقة الديناميكية بين الفرد والعالم الخارجي ومن تقويم الآخرين له وما يعتقدونه عنه، ومن خلال خبرات النجاح والفشل والتوجهات التي يعيشها الفرد.

3ــ8ــ النظريات المفسرة لمركز الضبط :

برزت عدة اتجاهات نظرية مختلفة، تتحدث على قدرة الفرد على ضبط بيئته من خلال تفاعله مع الأحداث والمرافق المختلفة، وعلى هذه الأسباب تبلورت العديد من المفاهيم مثل العزو السببي، العجز المكتسب، الكفاءة، الدافعية الداخلية، والتي تساعد في وصف التي يكون فيها الفرد قادرا على التحكم في الأحداث الهامة التي تحدث في بيئته.

3ـ8،1ـ نظرية العزو السببي لهايدر(1958) Heyder :

إن الخلفية الأساسية لنظرية العزو السببي ترجع إلى عالم النفس الألماني "**هايدر**"**Heyder** من خلال كتابه "بسيكولوجية العلاقات المتبادلة" سنة 1958، والذي يرى أن سلوك الفرد هو الذي يؤثر على سلوكه القادم وليس النتيجة التي يحصل عليها.

ويفترض "**هايدر**" أن الأفراد يعزون أسباب نجاحهم وفشلهم، وهي محاولة لربط السلوك بالظروف والعوامل المؤدية إليه إذ أن إدراك الفرد للسبب يساعده في السيطرة على ذلك الجزء من البيئة، وأن معتقدات الأفراد حول أسباب نتائجهم حتى ولو لم تكن حقيقة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تفسير توقعات الأفراد.

ويقسم "**هايدر**" الأفراد إلى قسمين :

1- أفراد يرجعون الأسباب إلى عوامل خارجية.
2- أفراد يرجعون الأسباب إلى عوامل تتعلق بهم مثل الجهد والقدرة.

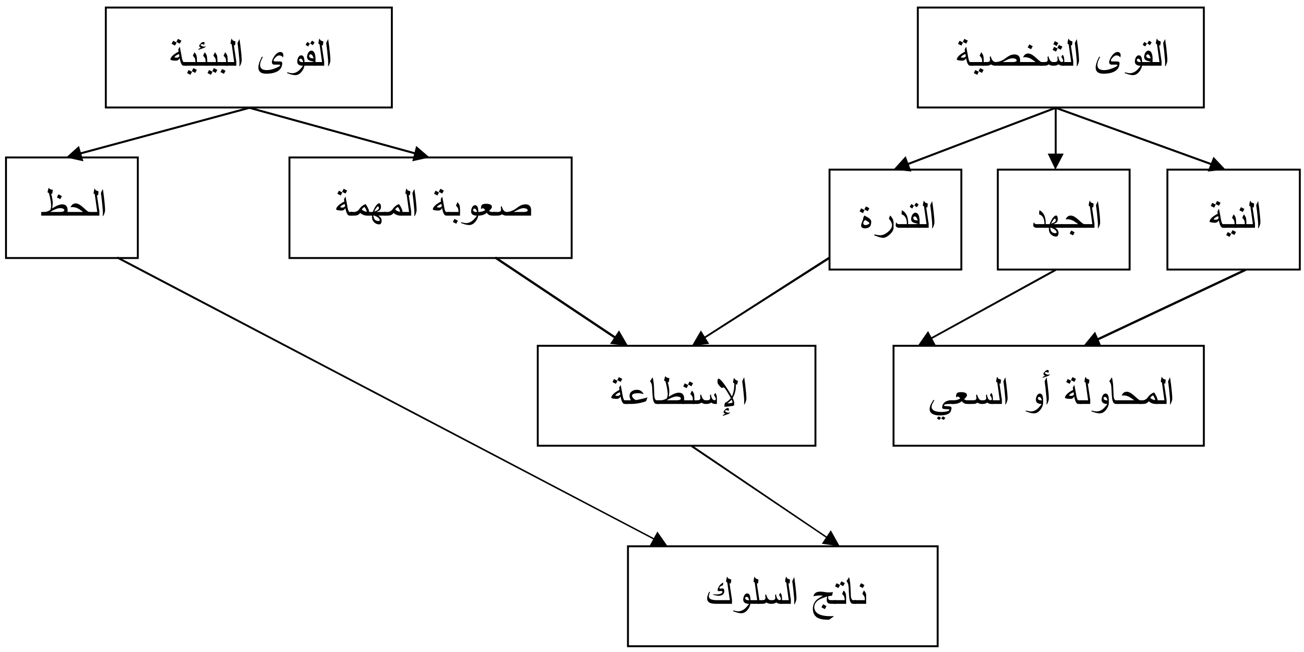
أي أن الفرد تتحكم فيه مجموعة قوى بيئية والقوى الشخصية حسب المعادلة التالية :

حدوث السلوك = (قوى بيئية + قوى شخصية)

وحسب هذه المعادلة، فالعلاقة بين القوى البيئية والقوى الشخصية جمعية فإذا كانت أيا من القوتين قوية فالسلوك يمكن حدوثه حتى ولو كانت القوى الأخرى مختزلة إلى الصفر،

وحسب "**هايدر**" فإن القوى البيئية عندما يكون تأثيرها قويا على الأفراد وتملك القرار أو التحكم في سلوكهم نجد الأفراد ينقسمون إلى فئتين، فئة تبدي ميل إلى رفض التحكم في الضغوط ويقاومون القرارات، ويظهرون الإصرار والعناد ومقاومة الإغراء والتأثير عليهم وفئة تظهر الاستسلام والرضا والقبول بالواقع وقام هايدر بتحليل السلوك إلى مكوناته حسب أسبابه كما يراها في الشكل التالي:

الشكل رقم (02): يوضح مخطط نظرية العزو لدى هايدر(1958)Heyder



ويظهر من الشكل أن القوى الشخصية لا تستطيع أن تؤثر في الحدث السلوكي إلا إذا توفر الدافع والقدرة لأن غيابها سيختزل القوى الشخصية إلى الصفر، وينقسم عامل الدافع إلى القصد الذي يشير إلى ما يريد الفرد أن يفعله، والجهد الذي يشير إلى أي درجة سيحاول الفرد فعل السلوك، أما مفهوم الاستطاعة فيشير إلى العلاقة بين القدرة من ناحية

والقوى البيئية من ناحية أخرى فإذا كانت القدرات أقوى من القوى البيئية فالفرد يمكنه أن يقوم بالفعل السلوكي إذا حاول عندئذ سيكون سبب السلوك الشخصي، أما إذا كان تأثير القوى الخارجية أقوى سيكون سبب السلوك غير شخصي. (**معتز الشيخ عبد الله محمد**،2001)

3ـ8ـ2ـ نظرية العزو لـ وينر(1974) Winner:

يشير"**وينر**" **Winner** إلى أن العزو السببي يلعب دور الوسيط بين استجابات الفرد الانفعالية للنتائج المهمة والتوقعات للأداء المستقبلي الذين يؤثران على سلوك الفرد يتعلق بأداء المهام المستقبلية وذلك من خلال الجهد والإستراتيجيات التي يستخدمها للموضوع، ولقد أشارت أبحاثه إلى أن معتقدات الفرد حول النجاح والفشل تعد عامل مهم في فهم السلوكيات المرتبطة بالتحصيل، وقد إفترض نموذج العزو لتفسير التحصيل وضمن هذا النموذج مركز الضبط وهو يتضمن أسباب للنجاح والفشل في المرافق التحصيلية وهي القدرة، الجهد، صعوبة المهمة، الحظ.

جدول رقم(01): يمثل العزو عند وينر Winner

مركز الضبط	**الداخلية**		**الخارجية**	
الاستقرار / إمكانية الضبط	**مستقر**	**غير مستقر**	**مستقر**	**غير مستقر**
غير قابل للضبط	القدرة	الحالية المزاجية	صعوبة المهمة	الحظ
قابل للضبط	الجهد النموذجي	الجهد النمباش	تحيز المعلم	المساعدة من الآخرين

ومن خلال الجدول السابق نجد أن "**وينر**" قد صنف أسباب العزو إلى بعدين هما: مركز الضبط وبعد الاستقرار، وبهذا يكون قد أضاف بعدا آخر لنظرية "**روتر**" بالنسبة لمركز الضبط فإن كل من القدرة والجهد يعتبران ضمن البعد الداخلي وهذه الصفة من

صفات ذوي الضبط الداخلي بينما صعوبة المهمة والحظ ضمن البعد الخارجي وهذا ما نجده عند ذوي الضبط الخارجي، أما البعد الثاني فقد تم اعتبار كل من القدرة وصعوبة المهمة بأنهما لا يتغيران مع الوقت بينما الجهد والحظ اعتبرا غير مستقرين لتغيرهما من وقت لآخر.

إن هذين البعدين يعتبران من المحددات المهمة لردود الأفعال في المرافق التحصيلية بالإضافة إلى بعد القصدية الذي أشير إليه مؤخرا بقابلية الضبط، وهو يميز بين الأسباب وفقا للقدرة التي يمتلكها الشخص بالنسبة للموقف فهناك بعض الأسباب التي يمكن ضبطها مثل الجهد وهناك أسباب غير قابلة للضبط مثل القدرة.

إن الأبعاد السابقة ذات أهمية في فهم ردود الأفعال الانفعالية للفخر أو الخجل من النجاح أو الفشل والتغيرات في الإدراك المتعلقة باحتمالات النجاح والفشل بالنسبة للنتائج المستقبلية. **(يوسف قطامي و نايفة قطامي،2000)**

3ـ8ـ3ـ نظرية العجز المكتسب لـ سليجمان(1975) .Seligman, M :

يعود الفضل في ظهور مفهوم العجز المكتسب **(المتعلم)** إلى "**سليجمان**" **Seligman**، فمن خلال أبحاثه في علم النفس وجد أن بعض الأفراد في حالة مواجهتهم لأحداث صعبة وخارجة عن سيطرتهم أو تحكمهم الشخصي يستجيبون بممارسة العجز ويبدو سلوكهم في هذه الحالة لا يتناسب مع الأحداث الواقعة عليهم، وبدلا من القيام بسلوك قد يساعدهم على استعادة السيطرة على الأحداث في بيئتهم، فإنهم يتميزون بالسلبية ويتقبلون التهديدات النفسية والعقاب وما يحدث لهم ويشعرون انه ليس هناك ما يستطعون فعله، فالشخص العاجز يعتقد أن الاستجابة سوف لا تكون فعالة في إنهاء الأحداث المؤلمة، لأنه طور توقعات معممة باستعماله التحكم في الأحداث البيئية، بينما الشخص غير العاجز يعتقد أن الاستجابة سوف تكون فعالة في إنهاء مثل هذه الأحداث لأن هناك

أفراد تعلموا من تجاربهم عبر مرافق الحياة المختلفة، أن استجاباتهم يمكن أن تبدل وتغير الأحداث في البيئة، حيث نمت لديهم توقعات معممة بأنه يمكن التحكم في الأحداث البيئية والسيطرة عليها وعندما يكتسب الإنسان العجز فإن الذي يحدث له هو :

- نقصان الدافع للسيطرة على النتيجة (نتيجة سلوكية).
- الاعتقاد بان الإنسان لا يستطيع السيطرة على النتيجة.
- الخوف من عدم القدرة على السيطرة.

ويضيف "**سليجمان**" بأن الفرد المتصف بالعجز تتميز شخصيته بثلاث عيوب هي :

1- الفشل في المبادأة بالاستجابات الملائمة في حضور المثير المزعج.
2- عدم القدرة على التعليم بأن الفرد يمكنه أن يسيطر على أحداث بيئته .
3- إبداء استجابات انفعالية سلبية مثل القلق والإكتئاب.(**بشير معمرية**،2009)

3ــ8ــ4ــ نظرية دافع الكفاءة لــ وايت (1959) White :

يرى "**وايت**"(1959) **White** أن جميع الأفراد يولدون ولديهم دافع أولي نحو السيطرة على البيئة، وأطلق عليه دافع الكفاءة أو في رأيه أن افتراض هذا الدافع يساعد على تغيير أنماط كثيرة من السلوك، حيث يؤكد على أننا بحاجة إلى أن نتعامل بفعالية وكفاءة مع البيئية و لا فرق هنا بين البيئة المادية والبيئة الاجتماعية، و أننا لا نستطيع أن نتعامل بكفاءة مع البيئة إلا إذا عرفناها، وفي هذا الصدد يرى "**وايت**" أن الكفاءة أو الجدارة تعني الملاحقات المستمرة الصعبة للأحداث في البيئة من قبل بعض الأفراد، والتي تجعلهم يشعرون بالرضا عن الذات أكثر من أولئك الذين يميلون إلى ممارسة حياتهم بأكبر قدر من البساطة، ويضيف أيضا أن الفرد في مسعاه لتحقيق الكفاءة

والسيطرة على البيئة يمر بمرحلتين هما : **(**مرحلة تحقيق دافعية التأثير ومرحلة تحقيق دافعية الكفاءة**).**

ومع أن "**وايت**" لم يجد السمات أو الخصائص المصاحبة للميل إلى الكفاح من أجل الكفاءة إلا أنه يشير إلى تحقيق دافعية الكفاءة يتم عندما يتوصل الفرد إلى السيطرة على البيئة من خلال مقاييس ذاتية وموضوعية معينة.

و مما سبق تتضح العلاقة القوية بين السعي وملاحقة الأحداث البيئية باستمرار في محاولات السيطرة عليها لتحقيق الذات والشعور بالرضا، أي تحقيق دافع كفاءة بين الفعالية والتمكن والتحكم في البيئة والسيطرة عليها أي التحكم الداخلي، حيث أشار "**روتر**" **(1966)** إلى وجود هذه العلاقة بين مفهوم التحكم الداخلي ومفهوم الكفاءة كما أورده "**وايت**" خلال أحد بحوثه، بأن الأفراد الذين تميزوا بالتنقيب والبحث والاستكشافات ومحاولة السيطرة كانوا من المعتقدين في التحكم الداخلي.**(بشير معمرية ،2009)**

3ــ8ــ5ــ نظرية الدافعية الداخلية والخارجية لإدوار ديسي(1980) Deci,E :

تدعى نظرية "**إدوار ديسي**" **(1980) Deci ,E** "**نظرية الدافعية المعرفية**" والتي تصرح أن الإنسان كائن نشط ينقب ويبحث بإصرار ومثابرة ويعالج المثيرات الجديدة بفعالية، وهو عضو فعال في البيئة التي يعيش فيها ويبحثون عن معلومات لحل مشاكلهم الشخصية المستعصية ويسعون لتحقيق أهدافهم المتعلقة بتحقيق الذات.

وتعتمد نظرية "ديسي" على عنصرين مهمين هما :

- **الأول** : تفترض أن الناس مشتركون في عدة أنماط سلوكية من أجل الشعور بالكفاءة وتحقيق الذات حتى يشعرون أنهم وكلاء سببيين ومتحكمين في تفاعلاتهم مع البيئة.

- **الثاني** : تفترض أن لدى الناس القدرة على تقرير ما يريدوا أن يفعلوه هذه القرارات تنتج من تفسير الأفراد للأحداث البيئية وتجهيز المعلومات المتوفرة لديهم عن البيئة والتعامل من خلال قدراتهم المعرفية كالذاكرة والتخطيط لتقرير ما يجب فعله.

فالأفراد يعملون بجد لأنهم يستمتعون بالعمل لأنهم يبحثون نحو مزيد من الفهم والدافعية الداخلية في الاتجاه المعرفي تقوم على الاختيارات والقرارات والاهتمامات واعتبارها ما يؤدي إلى النجاح والفشل لذلك فإن توقعات النجاح والفشل تلعب دورا هاما في التحليل المفاهيمي للدافعية.

ويرى "**ديسي**" أن الدافعية الداخلية تقوم على أساس الرغبة في الشعور بالفاعلية والقدرة على الضبط الذاتي فالفرد المدفوع داخليا يكون في انهماك عميق ومتواصل ورغبة في النشاط الذي يغذيه ويدفعه إلى العمل خاصة عندما يكون سبب السلوك رغبة الشخص في الجدارة والكفاءة وليس إكراها من الخارج.

يتميز هؤلاء الأشخاص بجملة من الخصائص :

- تحمل المسؤولية الشخصية.
- المثابرة على العمل والتحضير له بعناية ومهارة.
- الصبر لأنهم يعملون أن تحقيق الأهداف يحتاج إلى وقت و تتطلب أداء مهام كثيرة.
- يراجعون تقدمهم ويستخدمون التغذية الراجعة الذاتية.
- يتحركون باتجاه الكمال في مهارتهم باذلين اهتماما خاصا لتحسين مهاراتهم.

وهذه الصفات يتسم بها أفراد ذو الضبط الداخلي الذين يحاولون السيطرة على البيئة وتطويعها لخدمتهم، لذلك يمكن القول أن السلوك عندما يكون مدفوع داخليا، فإن إدراك مصدر الضبط يكون داخليا أيضا.

(يوسف قطامي و نايفة قطامي،2000،ص ص 19. 20)

من خلال العرض السابق للنظريات النفسية والذي كان الهدف من عرضها، إبراز مفهوم مركز الضبط من خلال هذه النظريات إنطلاقا من ذلك لاحظنا وجود نوع من العلاقة بين مركز الضبط وبين كل من دافع الكفاءة، الدافعية الداخلية و الخارجية، العزو السببي، العزو، والعجز المكتسب، وفي إعتقاد الباحث فإن هذه المفاهيم تشكل في مجمعها صفات وسمات يتحلى بها إما الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي أو ذوي مركز الضبط الخارجي.

خلاصة :

ومن خلال ما تم ذكره يتضح لنا الدور الذي يلعبه مركز الضبط سواء الداخلي أو الخارجي في الاعتقادات التي يكونها الأفراد على أنفسهم و عن مصادر التدعيمات التي يتلقونها ،سواء كانت (داخلية)، أو خارجية (بيئية) ، و هذه الاعتقادات يكونها الأفراد حول المواقف و الأحداث التي تواجههم، كما أن هذه الأحداث تستلزم من الفرد مواجهتها لأنها قد تشكل ضغوط نفسية , و مركز الضبط بما يحمله من سمات و خصائص يساعد الفرد على مواجهة تلك الضغوط بإستراتيجيات مختلفة تبعا لاعتقاد الفرد

سواء كان داخليا أو خارجيا، و هذا ما سيتم تناوله في الفصل الموالي.

الفصل الرابع:

إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد:

تعددت تسميات وتعاريف حالة الخطر والتهديد الذي يتعرض له الإنسان في مواقف الحياة المختلفة، والتي تعوقه على إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية ففي التراث السيكولوجي والدراسات الأجنبية يكاد يكون هناك شبه إجماع بين الباحثين على إطلاق مصطلح stress على تلك الحالة، لكن الإشكال لا يتوقف عند الضغط النفسي، لأنه يعتبر جزء من الحياة اليومية التي يعيشها الفرد،لأن أحداث الحياة المتلاحقة، وتغير الوضعيات والانتقالات الحياتية، والعلاقات الاجتماعية بمختلف مستوياتها...وغيرها،هي مسببات للضغط النفسي،بل يكمن الإشكال في كيفية مواجهة الضغوط النفسية من خلال الاستراتيجيات التي يستعملها الفرد ،فهي التي تلعب دور الوسيط بين الضغوط النفسية والصحة النفسية، فهي التي تحدد مدى قدرة أو عدم قدرة الفرد في التغلب على تلك الضغوط، وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى الضغط النفسي باعتباره هو الذي يستثير الفرد لاستعمال تلك الاستراتيجيات لمواجهته،حيث يقوم الباحث بتعريف مفهوم الضغط النفسي، والمصادر المسببة للضغط النفسي،كما نتطرق إلى أنواع الضغوط النفسية، ولأهم النظريات المفسرة للضغط النفسي، أما فيما يخص إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، فسنتطرق إلى تعريف إستراتيجيات المواجهة ،وكذلك النظريات المفسرة لها ،كما نستعرض بشيء من التفصيل المنحى المعرفي في تفسير تلك الاستراتيجيات، وكذلك بعض التصنيفات والمقاييس التي اهتمت بقياس تلك الاستراتيجيات،و في الأخير نتطرق لبعض العوامل المؤثرة في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

4ـ1ـ تعريف الضغط النفسي:

تعددت تعريفات الباحثين لمصطلح الضغط النفسي تبعا للتوجهات النظرية التي يتبناها كل منهم، ويجدر بنا الإشارة هنا إلى أن علماء النفس عرضوا ثلاثة طرق في وصفهم للضغوط، فأشار" **باسر وسميث**" (2004) **Passer , M & Smith, H** ، إلى أن الضغوط يمكن وصفها على أنها:

- **أولا: مثير stimulus:**

ويظهر الضغط كمنبه خارجي في مواقف كالتالي: (لدي كم كبير من الضغوط، لدي ثلاث امتحانات الأسبوع القادم لقد فقدت مذكرتي، عربتي تحطمت)، وهي في مجملها أمور تتعلق بالبيئة الخارجية أي منبهات خارجية ليس للفرد دخل فيها.

- **ثانيا: استجابة Reponse :**

يوصف الضغط كاستجابة وتصنف الاستجابة إلى ثلاث مكونات: (معرفية، ونفسية وسلوكية)، وتكون استجابات الفرد كالتالي: (لدي مشكلة كبيرة، أشعر أن هناك ضغوط كثيرة تحوطني)، ويعتبر وجود المشاعر السلبية محدد لاستجابات الضغوط، أي أن الضغط ناتج عن تقدير الفرد للموقف على أنه ضاغط.

- **ثالثا: التفاعل بين الفرد-الموقف Person-Situation :**

وينشأ الضغط نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة، وهذا الرأي يجمع بين الرأيين السابقين من حيث النظر إلى الضغط كمنبه واستجابة، فهو يجمع بين كليهما بل ويضيف التفاعل بينهما ليشكل كل منهما النمو الضاغط. **(Passer, M,& Smith, R, 2004, p.465)**

وعلى هذا الأساس، فقد تعددت تعريفات الضغوط حيث نجد من بينها : تعريف "**صبحي الكفوري**" (2000) الضغط بأنه: "عملية تقييم الأحداث التي يواجهها

الفرد كمواقف مهددة والاستجابة لها تغيرات فيسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكشف عن عدم قدرة الفرد على الموائمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال."

كما أن هنالك من يعرف الضغط في الجانب المعنوي، حيث يرى "**جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي**"**(1993)** ، بأن المطالب المفرطة أو الضاغطة التي يتعرض لها الفرد والشعور بالضغط قد يتفاوت بتفاوت الأشخاص، ويتوقف على مطالبهم التربوية والمهنية والأسرية وغيرها، ومثال ذلك المطالب الوالدية لتحقيق الإنجاز.

(جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي، 1993، ص935)

ويعرفه" **لطفي الشربيني**"**(2002)** بأن الضغط في الطب النفسي مفهوم معنوي ويعني "التأثير غير المرغوب فيه للموقف والخبرات السلبية من الناحية النفسية، أما ضغوط الأفكار فهو تتابعها وتشويشها وكثرتها بصورة تسبب التشويش الذهني والضغوط الاجتماعية تؤثر على سلوك الفرد وصحته النفسية". **(لطفي الشربيني،2002،ص 142)**

ونستنتج من خلال هذه التعاريف أن ضغوط الحياة المختلفة،هي نتاج لمواقف يمر بها الفرد وأنها ضرورات تزداد مع التغير في نمط الحياة، وأن الضغوطات هي استجابة الفرد للمطالب البيئية والتي يهدف منها هي استجابة الفرد للمطالب البيئية والتي يهدف منها إلى التوافق، كما أن هذه الاستجابات قد تكون جسمية أو نفسية أو سلوكية أو معرفية.

4ــ2ــ مصادر الضغط النفسي:

إن البيئة التي يعيش فيها الإنسان تزخر بأسباب ومصادر الضغوط بشتى أنواعها، فقد تناول الباحثون هذه الأسباب من خلال الجوانب التي يرغبون إلقاء الضوء عليها سواء كانت هذه الجوانب مصيرية أو مراحل عمرية.

ويرى الباحث أنه من الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباته تحت تصنيف معين نتيجة لكثرتها وتعددها واختلافها من فرد لآخر، ومن مرحلة عمرية لأخرى، وأيضا اختلاف في مصادر الضغوط من بيئة لأخرى لأن البيئة الاجتماعية والثقافية تلعب دورا هاما فيها.

ويذكر "**هيكنبوري وهيكنبوري**"(1997) **Hockenbury & Hockenbory** أن الضغوط تنشــأ من عدة مصادر هي:

1. أحداث الحياة، فإن أي حدث يحتاج إلى تكييف أو تأقلم ينتج عنه الضغط.
2. المشاجرات اليومية.
3. صراع الإقدام الإقدام، الإحجام الإحجام، الإقدام الإحجام، وأن صراع الإقدام الإحجام هو الذي يسبب أكثر أنواع الضغط. **(ماهر يوسف المجدلاوي،2005،ص 15.14)**

في حين وضع "**هولمز**" **Holmes(1967)** قائمة بالأحداث الضاغطة تبدأ من أشدها تأثيرا، وهي فقد عزيز والطلاق ثم الانفصال ثم وفاة شخص عزيز على الأسرة، والزواج،و تنتهي بالأحداث الأقل تأثيرا مثل تغيير المدرسة، وتغير مستوى المعيشة، والتغير في الأنشطة الاجتماعية وتغير مكان النوم. **(ماهريوسف المجدلاوي، 2005، ص17)**

كما قسم "**مجرات**"**Mc-grath(1970)** مصادر الضغوط إلى ما يلي:

1. ضغوط تأتي من المطلب (الفعل)

2. ضغوط تأتي من الدور.
3. ضغوط تأتي من نوعية السلوك.
4. ضغوط تأتي من البيئة الطبيعية نفسها.
5. ضغوط تأتي من البيئة الاجتماعية.
6. ضغوط متوطنة في أنظمة الفرد الداخلية وتأتي معه في أي وقت.

(عبد المعطي حسن مصطفى، 2006، ص40)

ويتضح للطالب الباحث مما سبق أن مصادر الضغوط تأتي أولا من الأحداث والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، التي يتأثر بها، ولكن بدرجات متفاوتة، وهذا يرجع إلى إدراكه وتفسيره وتقييمه للمواقف التي تواجهه، وبناء على ذلك فإنه من غير الواقعي تجاهل أحداث الحياة والظروف الاجتماعية والسياسية التي تشكل الإطار الذي يتواجد فيه الفرد،ضف إلى ذلك السمات والخصائص الشخصية للفرد تتدخل وتؤثر في نوعية الاستجابة لهذه الأحداث.

4ـ3ـ أنواع الضغوط النفسية:

هناك تعدد في أنواع الضغوط النفسية، فهناك الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة وهناك الضغوط الإيجابية والسلبية وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكننا حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها والتعايش معها، ومدى قدرته على التوافق معها، وفيما يلي أهم أنواع الضغوط النفسية:

4ـ3ـ1ـ الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة:

الضغوط المؤقتة هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول ولا يدوم أثرها لفترة طويلة مثل: (تلك الناتجة عن الامتحانات أو مواجهة موقف صعب مفاجئ)، وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة

الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة الضاغطة أما الضغوط المزمنة، فهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل:(تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر)، وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية أو فسيولوجية مما يؤدي إلى اختلال في الصحة النفسية والإنهاك أو الاحتراق النفسي.**(حسين طه عبد العظيم و سلامة عبد العظيم،2006،ص 32)**

4ـ3ـ2ـ الضغوط الإيجابية والسلبية:

الضغوط الإيجابية هي الضغوط التي تحدث توترا يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا أي الاتزان النفسي مثل: (تسلم مكافئة في العمل نظير النجاح في مهمة ما)، أما الضغوط السلبية فهي التي تؤدي إلى التوتر، وبالتالي إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، أي عدم الاتزان النفسي.

ويميز كل من "**لازاروس وكوهن**" (1977) **Lazarus&Cohen** بين نوعين من الضغوط الخارجية (البيئية) External Environment Stress والضغوط الداخلية (الشخصية) Internal Personal Stress وتمتد الضغوط البيئية من الأحداث البسيطة التي تحدث كل يوم إلى الأحداث الحادة القوية وتشير الضغوط الداخلية إلى الأحداث التي تكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي.

وأشار" **مور**"(1972) **More** إلى بعض أنواع الضغوط المتمثلة في الضغوط الناشئة عن المشكلات البسيطة التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، وكذلك الضغوط النهائية المرتبطة بمراحل نمو الفرد، بالإضافة للضغوط المرتبطة بالأزمات أو الصدمات الحياتية مثل المرض الشديد أو موت فرد عزيز في الأسرة.

وهذا ما يؤكده "**سيلي**"**selye** الذي يميز بين نوعين من الضغوط، حيث يطلق على الضغط النافع أو الحسن Eustress والضغط السلبي أو الضغط المزعج Distress، ويرى أن الضغط الحسن يسبب القليل من البلاء مقارنة بالضغط السلبي أو المزعج و الفارق الرئيس بينهما يكمن في العمليات المعرفية الوسيطة في استجابة الضغط، ويؤكد هذا الأخير على أن

التحرر الكامل من الضغط لا يتم إلا الموت، وهكذا فإن الضغط ليس ضارا أو شيئا على الدوام. **(توفيق هارون الرشيدي، 1999، ص ص34.35)**

ومن كل ما ذكر سابقا يرى الباحث أن هناك تعدد في أنواع الضغوط النفسية، والتي يمكن تصنيفها إلى ضغوط سلبية مؤثرة على أداء الفرد وشخصيا واجتماعيا ودراسيا. كما توجد الضغوط الإيجابية التي يؤدي إلى التأقلم والتكيف وإشباع رغباته، وهناك الضغوط المؤقتة التي تظهر في موقف معين وتزول بزوال الموقف، كما أنه هناك ضغوط دائمة، وهي التي تحيط بالفرد لفترة طويلة توجد ضغوط نهائية تصاحب الفرد في مراحل نموه وانتقالاته الحياتية.

4ـ4ـ النظريات المفسرة للضغوط:

في ما يلي عرض موجز لأهم النظريات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية:

4ـ4ـ1ـ نظرية موراي Murray

تعتبر نظرية "**موراي**" في الدافعية نظرية تفاعلية لأنها تنظر إلى السلوك على أنه نتاجا لحاجات داخلية تتفاعل مع ضغوط خارجية.حيث يعتبر موراي مفهوم الحاجة (Need) ومفهوم الضغط (Stress) مفهومان مركزيان، متكافئان في تفسير السلوك الإنساني ويعد الفصل بينهما تحريفا خطر، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في وحدة

سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة. **(توفيق هارون الرشيدي،1999،ص 57)**

ويعتبر"**موراي**" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، فهو يعرف الحاجة على أنها: "مركب تخيل مناسب، أو مفهوم فرضي" يمثل قوة في منطقة المخ قوة تنظيم الإدراك والتفهم والتعقل، والنزوع والفعل، بحيث تحول الموقف القائم غير المشبع في اتجاه معين، وتستثار الحاجة أحيانا استثارة مباشرة من جراء عمليات داخلية من نوع معين، ولكن الأكثر شيوعا أن تستثار في حالة الاستعداد بوقوع واحد من تلك الضغوط القليلة التي يغلب أن تكون ذات تأثير قوي بيئية، فتعبر عن نفسها من خلال دفع الإنسان إلى البحث عن أنواع معينة من الضغوط أو أن يتجنب الاصطدام بها، ولكن في حالة الاصطدام تؤدي إلى نمط معين من السلوك الظاهر يكفل للموقف نهاية تهدئ الكائن الحي، وقد حددها في حوالي عشرين حاجة من خلال دراساته التي أجراها على عينة من المفحوصين.

ويصنف الحاجات إلى حاجات نفسية المنشأ، وهي كالحاجة إلى الهواء والماء والطعام وحاجات ظاهرة تأتي أو تستثار من البيئة وهي تمثل ضغوطا خارجية.

ويوضح أيضا أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، فالفرد بخبرته يصل على ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص100)

ويشير كذلك إلى أن الضغط Stress يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وإننا سوف نعرف قدرا أكبر مما نعرفه عما يحتمل أن يفعله الفرد إذا كانت لدينا صورة لا عن دوافعه ونزعاته فحسب بل أيضا صورة عن الطريقة التي يرى ويفسر

بها الفرد البيئة، كما أن الضغط في أبسط معانيه عبارة عن صفة أو خاصية لموضوع بيئي، أو لشخص تيسر أو تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته.

ويميز "**موراي**" **Murray** بين نوعين من الضغوط هي:

أ. ضغوط بيتا Beta Stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية، والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب. ضغوط ألفا Alpha Stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات والأشخاص، ودلالتها كما هي، والمهم هو النوع الأول، حيث أن الأمر الأهم ليس في الموضوعات في ذاتها ولكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد.**(توفيق الرشيدي،1999،ص59)**

4ـ4ـ2ـ نظرية هانز سيلي Selye,H :

يعتبر"سيلي"**Selye,H** من أشهر الأطباء الذين فسروا الضغط تفسيرا فيزيولوجيا وأوضح مدى تأثير الضغط النفسي على الإنسان كعملية مرتبطة بالمرض وتكيفه مع الضغط.

قدم"**سيلي**"**Selye**(1959) مفهوم **زملة أعراض التكيف العام Général Adaptation Syndrome** أثناء وضع نظريته التي أطلق عليها "نظرية الضغط للأمراض"، والتي تتلخص في الدفاعات الهرمونية التي يقوم بها الجسم عند تعرضه للضغط، وذلك من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي، والتي يحدث لها نوع من سوء التعويض الفسيولوجي للنظام الهرموني الرابط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية فوق الكلية وذلك عند التعرض المستمر لموقف ضاغط، فهو ميكانيزم دفاعي لدى جسم

الفرد لمواجهة المثيرات التي تهدد الاتزان، وقد وصفها بأنها استجابة الجسم للضغوط وقد ركز في دراسته للضغط على الاستجابة الفسيولوجية للضغط دون الاهتمام بالمثير أو الحدث الضاغط.

(حسين طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم ، 2006، ص52)

وقد حدد "**سيلي**" ثلاث مراحل لزملة التكيف العام هي:

4ـ4ـ2ـ1ـ مرحلة الإندار أو التنبيه Alarme phase:

وتمثل هذه المرحلة رد الفعل الأول للموقف الضاغط، وذلك عندما يدرك المرء نوع وحجم التهديد الذي يواجهه وهنا تحدث في الجسم تغيرات سرعة ضربات القلب، وزيادة السكر والذهون في الدم وشدة العضلات، واتساع حدقة العين وذلك للتأهب لمواجهة الموقف الضاغط وتعرف هذه التغيرات بالاستشارة العامة.

4ـ4ـ2ـ2ـ مرحلة المقاومة Resistance phase:

وتحدث عندما يكون التعرض للضغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

وفي هذه المرحلة يستطيع الجسم التكيف مع الموقف الضاغط وتظهر تغيرات فسيولوجية تدل على التكيف، أو تساعد الفرد على الهرب، فهو إما يستجيب الفرد بالمقاومة، أو بالهروب وعندما لا يتمكن الفرد من مقاومة الضغوط، فإنه يصل إلى مرحلة الإنهاك. ويحاول الجسم إدارة الموقف الضاغط وإعادة تخزين الطاقة المفقودة والوصول إلى حالة الإتزان النفسي من خلال تكتيكات معينة تعرف بعمليات تحمل ومعالجة الضغوط Coping Processes، فإذا كانت هذه العمليات غير ملائمة تصبح المقاومة غير فعالة، ويصل إلى مرحلة الإنهاك النفسي Exchaustion وبمرور الوقت تضعف المقاومة ويصل

الفرد إلى ما يسميه "**سيلي**" بأمراض التكيف، ويبدو أن الأجهزة العضوية، والنفسية للفرد عند تعرضها للضغوط تعمل كالساعة الرنانة التي لا يتوقف رنينها إلا بعد أن تفرغ وتستنفد طاقتها.

4ــ4ــ2ــ3ــ مرحلة الإجهاد أو الاستنزاف Exchaustionphase:

وهي مرحلة تعقب المقاومة ويكون الجسم فيها قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف. (**خالد محمود عبد الوهاب، 2006،ص ص83.82**)

4ــ4ــ3ــ نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية "**سبيلبرجر**" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety ويقول أن القلق شقين: (سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن)، وهو إستعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط هذا الأخير بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط مسببا للحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة، حيث يكون من سمات شخصية الفرد أصلا.

وفـــــــــــــــــــــي الإطار المرجعي للنظرية إهتم "**سبيلبرجر**" بتـــــــــــــــحديد طبيعة الـــــــــــــظروف البـــــــــــيـــــــــــــئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، وإنكار، وإسقاط)التي تستدعي سلوك التجنب ويميز "سبيلبرجر" بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق فالقلق عملية إنفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط.

كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التحديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية "سبيلبرجر" قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص ص99-100)

4ــ4ــ4 نظرية التقدير المعرفي لـــ لازاروس Lazarus:

يعتبر "**لازاروس**" **Lazarus** (1956) أول من قدم هذا التفسير، وركز على تقييم الفرد تقييما ذهنيا، والذي يفسر بواسطته الضغط النفسي، فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له، فيبدأ في تقويمه أو تقديره أي يصدر حكما على هذا الموقف، وعلى أساس الحكم الذي يصل إليه الفرد يشعر بالضغط النفسي على أن إصدار الحكم يتأثر بالخبرات السابقة التي تعرض لها الفرد في حياته، فالحكم الذي يصدره الفرد على الموقف أو المثير من حيث أنه ضاغطا أم لا.

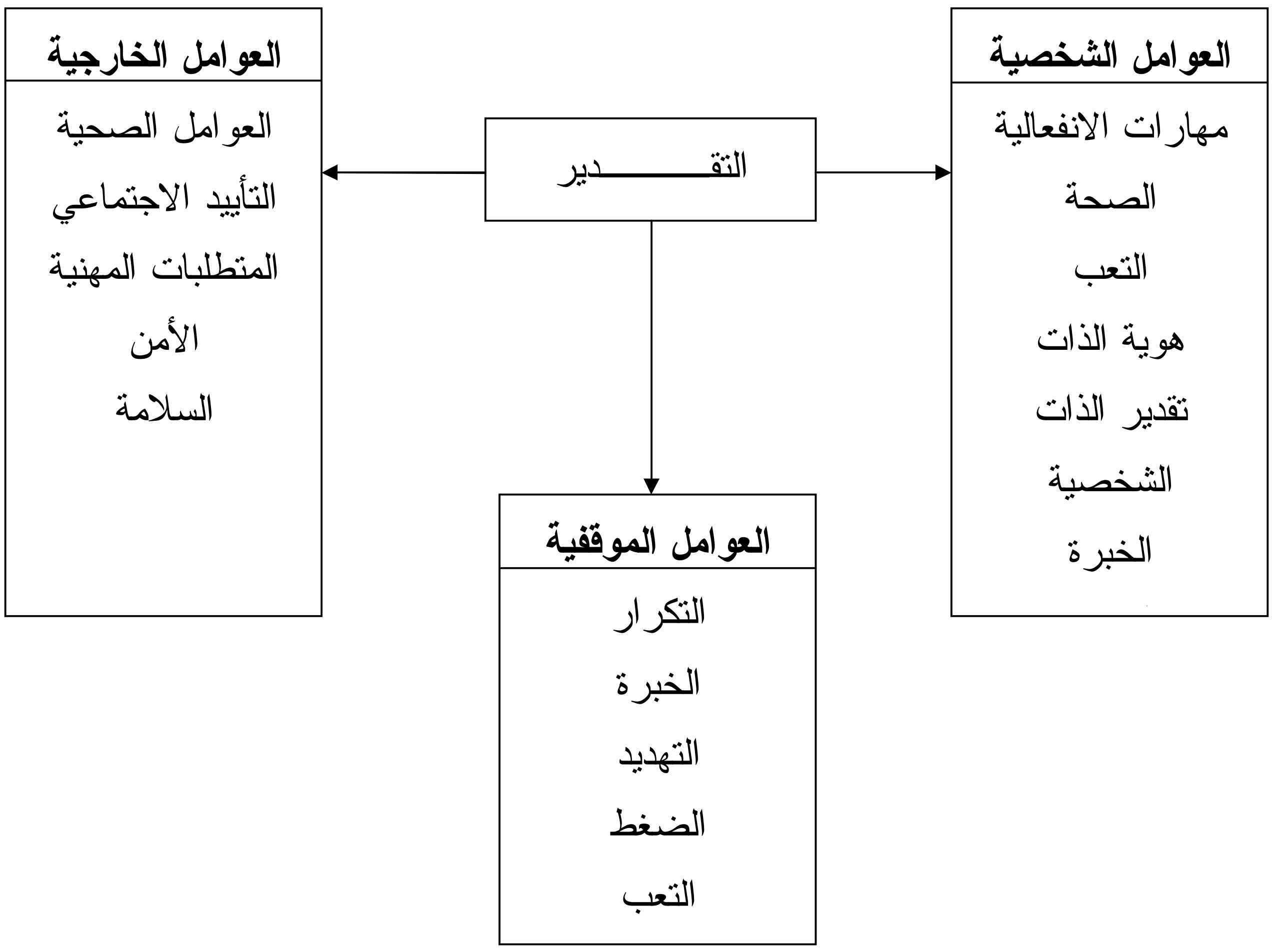
ويعتمد هذا التقييم المعرفي على عوامل منها:

- العوامل الشخصية.
- العوامل الخارجية.
- العوامل المتعلقة بالموقف النفسي.

وتتم عملية التقييم الذهني في مرحلتين هما:

- **المرحلة الأولى:** وهي ذلك الإدراك الذي يستخلص منه الإنسان أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء بسبب له الضغوط.
- **المرحلة الثانية:** وهي عبارة عن الخطوات التي يتبعها الفرد في مواجهة المشكلات التي تظهر في الموقف والتغلب عليها.

الشكل رقم (03) : يوضح التصور العام لنظرية لازاروس في تفسير الضغط:



(فاروق السيد عثمان، 2001، ص101)

و نلاحظ من خلال الشكل الموضح أعلاه أن تقييم الضغط النفسي يتم بعوامل داخلية وعوامل موقفية موضوعية خارجية، وهذه العوامل تلعب دورا هاما في تقدير الضغط النفسي باعتبارها المجددة له، فالأحداث التي تعتبر عاملا ضاغطا عند شخص ما قد لا تكون كذلك عند شخص آخر، نتيجة تدخل هذه العوامل في عملية تقييم الحدث في حد ذاته، فما يدركه الفرد بأنه ضغطا فهو كذلك، والعكس صحيح، يعني هذا أن طبيعة لأفكار التي يدرك بها الفرد المشكلة أو الموقف الذي يواجهه تقوده إلى التعرف على الضغط النفسي.

4ــ4ــ5ــ نظرية أعراض المواجهة أو الهروب:

صاحب هذه النظرية هو "**ولتر كانون**"(1920) **Walter Canon** ، ويعتبر العالم الفيسيولوجي من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيسيولوجية للكائن الحي ويرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرنالين والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له، أو يتجنبه ويهرب. **(علي عسكر،2003،ص 26)**

ومن خلال النظريات المقدمة والتي اهتمت بالضغط النفسي نلاحظ أن كل نظرية قدمت تفسيرا مختلفة عن الأخرى وهذا نتيجة تناول كل عالم الضغط النفسي من خلال زاوية معينة إلا أنها تتقاطع في مستويات عدة، ومن بين هذه التقاطعات أن الضغط إذا استمر دون أن يستطيع الفرد مقاومته ينعكس عليه سلبيا ويؤثر على صحته النفسية والجسدية.

4ـ5ـ تعريف إستراتيجيات المواجهة:

لقد شاع مفهوم المواجهة في التراث السيكولوجي والطب النفسي خاصة في الدراسات حول الضغط واكتسب معاني متعددة، لما له من دور في تفسير وفهم التوازن النفسي والصحة عموما، وهي تعبر عن مجموعة من الجهود والعمليات النفسية التي توظف في تسيير الضغوط والتقليل من آثارها السلبية.

أما من الناحية اللغوية فقد اختلفت تسميتها، بالرغم من أنها تتفق جميعها في إنجاز نفس المهام، فترجمت مـــن اللغة الإنــــجليزية « To Cope With » إلى الفرنسية بـــــعدة مفاهيم

أهمها:

- Processus d’ajustement
- Processus de faire face
- Processus de maitrise
- Stratégies de coping، والتي اعتمدت في الأدبيات الفرنسية منذ سنة **(1999).**

بينما استخدمت في اللغة العربية عدة مصطلحات مثل "المواجهة" "**يوسف السيد**" **(1993)**، و"**عبد المعطي**" **(1994)**، كما استعمل "**عبد الباسط إبراهيم وعبد الله هشام**" **(1994)** مفهوم التحمل، في حين استعمل البعض كـ "**رجب علي**" و"**خليل الشرقاوي**"مفهوم التعامل، وفضل "**علي شعبان محمد**" **(1990)**، مفهوم التكيف.**(سهام طبي،2005)**

ورغم تعدد هذه التسميات إلا أنها تدل على معنى واحد، ونظرا لتعدد الاتجاهات النظرية للباحثين، تعددت التعاريف النظرية المتعلقة بهذا المفهوم، وفيما يلي أهمها:

تعريف"**ليتمان**" (2006) **Litman** بأنها:" الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية المتنوعة التي يستخدمها الأفراد لإدارة الضغوطات التي يواجهونها في حياتهم اليومية للتخفيف من آثارها عليهم." **(سعاد منصور غيث وآخرون، 2009، ص254).**

كما يعرف "**موس**" (1988) **Moos** إستراتيجيات المواجهة بأنها :"مجموعة من أنماط السلوك التكيفية المتعلمة والتي تتطلب عادة بدل الجهد، وتحددها الحاجة ، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها ، وكفها، أو قمعها ، وبالتالي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط." **(أمل الأحمد ورجاء محمود مريم، 2008، ص23)**

ويعرف كل من "**لازاروس وفولكمان**" (1984) **Lazarus & Folkman** المواجهة بأنها: "ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية، والسلوكية من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية التي يعتبرها الفرد أنها ترهق أو تفوق إمكاناته. **(محمد مقداد و محمد حسن المطوع،2004،ص261)**

ويعرف معجم علم النفس في الطب النفسي إستراتيجيات المواجهة بأنها: "سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد في مثل هذه المواقف، واللفظ عادة يتضمن الأسلوب المباشر والشعوري لمعالجة المشكلات، في مقابل استخدام الحيل الدفاعية، واللفظ يطلق على الإستراتيجيات التي تصمم لمعالجة مصدر القلق عكس الحيل الدفاعية التي تتوجه لمعالجة القلق مباشرة وليس مصدره".**(جابر عبد الحميد جابر و علاء الدين كفافي،1993،ص 763)**

ونستنتج مما ذكر سابقا، أن هناك اختلاف في التعاريف المقدمة حول إستراتيجيات المواجهة، إلا أنها تتفق في كونها طريقة أو محاولة من الفرد للتكيف مع الموقف الضاغط،و أن هذه المحاولة إما أن تكون فاعلة تخفف من حدة الضغط النفسي، وإما أن تكون غير فاعلة فتساهم في تفاقم الضغط النفسي.

4ـ6ـ النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة:

هناك عدة نظريات نفسية قامت بتقديم إسهاماتها في تفسير إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها في مواجهة الضغوط النفسية، وكل نظرية قدمت إستراتيجيات مختلفة ترى أن الفرد يستخدمها في حياته اليومية أو عند تعرضه للضغوط النفسية، ونذكر من أهمها:

4ـ6ـ1ـ نموذج دفاعات الأنا:

حسب وجهة النظر الفرويدية عندما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة الصراعات والضغوطات والتهديدات وأن الضغط النفسي ينتج من فشل الأنا في القيام بوظائفها وعدم تحقيقها التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي. **(ماجدة عبيد، 2008، ص133)**

ويؤكد " **فيلان**" (1992) **Vaillant** على وجود سياقات معرفية مخصصة للتخفيف من حدة القلق الناتج عن الوضعية الضاغطة والمتضمنة:

- **النفسي**: وهو ميكانيزم دفاعي يجعل الفرد يذكر بعض عوامل الوضعية المدركة، بهدف تحملها.
- **العزل**: وهو أن ينحصر سياق التفكير في فكرة واحدة مانعا الفرد من فهم حقيقة الوضع.
- **العقلنة**: أين يبحث الفرد فيه عن شروحات أو تفسيرات متناسقة لما يحدث.

ويحدد "**فيلان**"(1992)**Vaillant** المعيار الأساسي لنجاح إستراتيجيات المواجهة على أنه نوعية السياق من حيث المرونة، ودرجة تناسبه مع الواقع، بالإضافة إلى مآله الجسمي والنفسي. **(Brochon-Schweitzer, Dantzer ,et al. 2003,p.104)**

4ــ6ــ2ــ النموذج الحيواني:

يستند هذا النموذج على نتائج ودراسات مخبرية أقيمت على الحيوانات، إذ يعتبر هذا النموذج للمواجهة استجابات فطرية وسلوكية تهدف للتكيف ولمواجهة مختلف التهديدات الداخلية والخارجية، بغرض التخفيف من حدة الاضطرابات النفس فيزيولوجية الناجمة عن المواقف الضاغطة.

وترتكز المواجهة أساسا في هذا النموذج على مجموعة من الميكانيزمات صنفها "**شويتزر** و**دانتز**"ر(1998) **Scheweitezn, MB**. & **Dantzer, R**. إلى مجموعتين هما:

أ. **ميكانيزمات التجنب أو الهروب**: تستعمل في حالة الخوف أو الفزع.

ب. **ميكانيزم المواجهة أو الهجوم**: تستعمل هذه المواجهة في حالة الغضب.

ويرى "**دانتيزر**" **Dantzer** أن معيار نجاح إستراتيجية المواجهة، يتمثل في خفض أو التحكم في النشاط الفيزيولوجي الذي يترتب على هذه الوضعية.

(Bruchon – Schweitzer & Dantzer ,el al .2003)

في هذا الصدد يرى كل من "**لازاروس**" و"**فولكمان**" (1984) **Lazarus & Folkman** أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني، ترتكز أساسا على ما يسمى بالسلوك التجنبي أو سلوك الهروب أو الفرار، وهو الشيء الذي لا يمكن الكشف به عن باقي السلوكات أو الإستراتيجيات.

4ــ6ــ3ــ نموذج سمات الشخصية:

وهو نموذج مستمد من نموذج دفاعات الأنا، والذي يعتبر (إستراتيجيات المواجهة) سمة من سمات الشخصية حيث يرى أصحاب هذا النموذج أن بعض الخصائص ثابتة في الشخصية، تجعل الفرد لديه استعداد لمواجهة الضغط بطريقة معينة مثال سمة (كبت – الحساسية) حسب دراسة "**بايرن**" (1961) **Byrine**، أو الصلابة

النفسية حسب أعمال "**كوبازا**" **Kobasa** ، حيث أنها عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في استجاباتهم للألم والمشقة، إلا أن العديد من الدراسات أكدت على أن سمات الشخصية تعد مؤشرا ضعيفا لإستراتيجيات المواجهة،وهذا حسب"**لازاروس وفولكمان وأخرون** "(1973) **Lazarus & Folkman et al** . وهذا للأسباب التالية:

- الطبيعة المتعددة الأبعاد للسيرورة الحالية للمواجهة، فالشخص المعرض لضغوط متعددة في نفس الوقت لا يمكن قياسه بسمة واحدة للشخصية.
- الطبيعة المتعددة لسياقات المواجهة.

حسب "**فولكمان ولازاروس**" (1988) **Lazarus & Folkman** تتأثر المواجهة تأثرا بليغا بمحيط الموقف، إذ يمكن لنفس الشخص في حالات معينة أن يستخدم إستراتيجيات معرفية للمواجهة، تهدف إلى التقليل من الضغط وفي حالات أخرى إستراتيجيات سلوكية ترمي إلى حل المشكل . **(Bruchon – Schweitzer & Dantzer ,el al .2003)**

4ـــ6ـــ4ـــ النموذج المتعدد الأبعاد لجرانزفورت (Granzvoort(1998 :

يشير هذا النموذج إلى أن عملية المواجهة ذات طبيعة معقدة، وهو يقوم على عدة دعائم أساسية:

- **هوية الفرد** : إحســـــاس الـــــــــفرد بالاستمرارية، والتفرد في تفاعله مع السياق الاجتماعي،

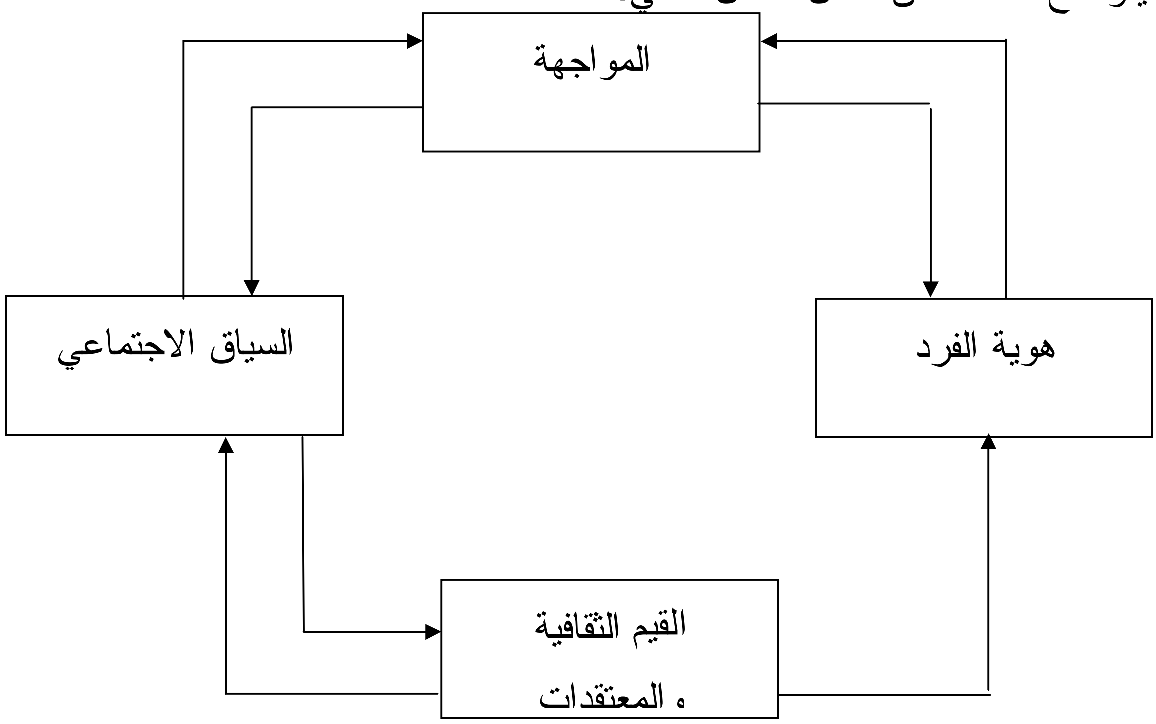
وتشمل: (الخصائص الشخصية والشعور بالكفاية الشخصية، واتجاهات النوع)، وتعد هوية الفرد متغير مستقل يؤثر فـــــــي عملية المواجهة، كـــــــــما يعـــــاد تشكيــــــــلهـــــــــا علــــــــــى نحو متواصل فــــــي
تفاعل مستمر مع المواجهة والسياق الاجتماعي.

- **المواجهة:** تتأثر المواجهة بالسياق الاجتماعي، الذي يقع فيه تفاعل كل من الهوية والمواجهة، ويتم تحديد إستراتيجيات المواجهة من خلال القيم الثقافية والمعتقدات.
- **السياق الاجتماعي:** متغير لا يتسم بالثبات، وهو متغير على نحو متواصل، ويتأثر بكل من المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية.
- **القيم الثقافية والمعتقدات:** لها دور في تشكيل فهم الفرد للضغوط وتحديد إستراتيجيات المواجهة.

كما اهتم النموذج بالعلاقات الاجتماعية، فإختيار الفرد لأساليب المواجهة معينة، يمكن أن يجعله مغتربا من السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه، أي أن عملية المواجهة تتأثر بالوسط الاجتماعي.

الشكل رقم (04): يمثل عملية المواجهة من خلال النموذج المتعدد الأبعاد لجرانزفورت.

و يتوضح لنا ذلك من خلال الشكل التالي:



(إيمان محمود القماح، 2002، ص ص 151.152)

4ـ7ـ المنحى المعرفي في تفسير مواجهة الضغوط النفسية:

يعتبر الاتجاه المعرفي هو المسيطر والسائد حاليا في البحث العلمي في مجال الضغط النفسي، والذي يتزعمه "**أرنولد لازاروس**" **Lazarus, Arnold**، الذي طور النظرية المعرفية في كيفية تفسير بعض مظاهر الضغط والكشف عن بعض إستراتيجيات المواجهة Coping stratégie التي يوظفها الناس لدى تعرضهم لمواقف ضاغطة، وتتمثل فكرة لازاروس الأساسية في أن استعمال الفرد لأساليب مواجهة غير فعالة Dysfuctional Coping هو الذي يترتب عنه معاناته من الضغط النفسي.

وحسب لازاروس أن العمليات المعرفية تمثل الحجر الأساسي لتحديد طبيعة استجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية، وعملية إدراك الموقف وتقييمه هي الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها، وعليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد طبيعة استجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة the concept of coping.

وتقوم فكرة التقييم المعرفي على أن الفرد مدفوع على الدوام إلى تقييم وتقدير علاقته بالمحيط، لمعرفة إلى أي حد يمكن أن تؤثر هذه العلاقة على راحته وسعادته الشخصية.

وتتعدى كلمة التقييم المعرفي مفهوم معالجة المعلومات "**لازاروس و فولكمان**"(1984) **Lazarus & Folkman**، ذلك لأن التقييم هو عملية معرفية متواصلة بواسطتها يقيم الفرد الوضعية الضاغطة (التقييم الأولي)، ومصادره للمواجهة (التقييم الثانوي) ،وهو كل تعديل وتغيير في العلاقة بين الفرد والبيئة، هذه الأخيرة التي يمكن أن

تمنحه فرصة لإعادة تقييم الموقف والمصادر المتوفرة لديه للمعالجة. **(حسين طه عبد العظيم و سلامة عبد العظيم،2006)**

4ـ7ـ1ـ التقييم المعرفي للمواجهة:

ويتم من خلال:

4ـ7ـ1ـ1ـ التقييم الأولي: هو العملية التي يبحث فيها الفرد عن طبيعة ومعنى الموقف الذي يمر به وما حجم التأثير الذي يمكن أن يخلفه هذا الموقف بالرجوع إلى قيمه، وأهدافه ومعتقداته حول نفسه والعالم من حوله، وللأهمية التي يوليها الفرد للموقف الذي يعيش فيه، وتتلخص الجوانب التي يراعيها الفرد في تقييمه تبعا للاتجاهات التالية:

1- **أنه تهديد:** أي من المحتمل أن الموقف ينذر بوقوع الأذى أو الضرر.
2- **أنه خاسر:** أي لقد حصل العطب والتخريب والخسارة فعلا.
3- **أنه تحد:** أي رغم أنه مهدد، فقد يكون ذا فائدة، أو يعتبر فرصة للفرد كي يستفيد من الموقف ويطور نفسه من خلال هذا التحدي.

حيث يرى الفرد عند مواجهته للحدث، أن هذا الحدث قد يسبب له أذى صحيا أو نفسيا، أو ربما يخسر عمله، أو شريكه، وما شاء ذلك، والضرر يتضمن الأذية أو الخسارة لقيمة الذات، أو للمكانة الاجتماعية، وبدلا من محاولة السيطرة على الموقف الضاغط، يستسلم ويصبح مضمورا بمشاعر العجز. ويرى" **كونتراد**" **Contrada (2001)** أنه عندما يقيم الفرد الموقف الضاغط على أنه تحد له، فعند ذلك سوف يبحث عن "الفوائد التي حصل عليها من هذا الموقف، حتى لو كان الموقف الضاغط شديدا، فإنه سيبحث عن طريقة للسيطرة عليه، ويستمتع بالحافز عن طريق توقع نتائج إيجابية لمواقفه.

4ـ7ـ1ـ2ـ التقييم الثانوي: هو عبارة عن رصد للموارد التي يمتلكها الفرد من أجل المواجهة، وهنا يقيم الفرد كفاءته ودعمه الاجتماعي، وأدواته أو مصادره الأخرى، كي يعيد تكيفه مع الظروف، وهذا ما يعرف بإعادة تثبيت التوازن بين الفرد والبيئة، ويضيف" **شانغ وسترونك**" (1999) **Strunk&Chang** ، أن الفرد في التقييم الثانوي يبحث عن زاده من مصادر الشخصية، سواء في إستراتيجيات مواجهته، أم شدة احتماله أم ترابط إحساسه، أو في مصادر دعمه الاجتماعي.

وتتجلى قدرته في إمكانية ضبط الموقف، وإعادة تكيفه مع الظروف، وإبقاء نفسه متوازنا على المستوى الجسدي والنفسي. **(ليلى شريف ،2003)**

4ـ7ـ2ـ تصنيف إستراتيجيات المواجهة لــــ لازاروس Lazarus:

يعتبر التصنيف الذي اعتمده كل من" **لازاروس و فولكمان**" **Lazarus & Folkman** هو السائد حاليا في مجال مواجهة الضغوط النفسية والمعدل من طرف" **بولهان و أخرون**" (1994) **Paulhan et al**، الذي يميز بين الإستراتيجية التي تركز على المشكل والإستراتيجية التي تركز على الانفعال.

4ـ7ـ2ـ1ـ إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل:

- **التركيز على المشكلة**: و هي الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي أو مع الموقف الضاغط مباشرة.

ويضيف " **لازاروس و فولكمان**" (1993) **Lazarus& Folkman** على أنها محاولة للسيطرة بشكل مباشر على الموقف الضاغط، عن طريق استعمال الفرد مصادره الذاتية في حل المشكلة، ومواجهتها مباشرة واتخاذ الإجراءات التي تخفف من تأثير الأحداث الضاغطة.**(سامر رضوان، 2001)**

ويعتمد هذا النوع على بعض الإستراتيجيات نذكر منها:

- **إستراتيجية حل المشكلة:** يذهب كل من "**لازاروس و فولكمان**" **(1988)** **Lazarus & Folkman** إلى اعتبار إستراتيجية حل المشكل تهدف إلى تغيير الوضعية التي يصاحبها البحث عن حلول، فالفرد يضاعف الجهود الضرورية حتى يضع مخططات عمل وتصرف لإيجاد الحل الأفضل.

ويمكن القول أن حل المشكل هو عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من المأزق أو موقف ضاغط، وهو نوع من السلوك المحكوم بقواعد يستحضر فيها الأشخاص معرفتهم السابقة.

أما "**نيزو**" **(1987) Nezu** فهو يعتبر أن أسلوب حل المشكلات بأنه العملية المعرفية السلوكية التي يحدد الفرد بواسطتها استراتيجيات وجدانية لمواجهة المشكلات التي تقابله في الحياة. **(حسين علي فايد، 2000، ص272)**

- **البحث عن السند الاجتماعي:**

إن المساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة في أوقات الضيق، ويتزود الفرد بالدعم الاجتماعي من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي بشكل أو بآخر مع الفرد، وتضم في الغالب الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل. **(حسن فايد علي،2000)**

يرى "**هال**" **(1996) Hale** أن الدعم الاجتماعي هو شكل من أشكال المواجهة، وهو الجهد الذي يقوم به الأفراد للحصول على المساندة الاجتماعية للتخفيف من الوضع الضاغط ومن آثاره، فالبحث عن دعم اجتماعي يلعب دورا في التخفيف من الضغط النفسي عن طريق التواصل الاجتماعي الجيد والعلاقات الاجتماعية المرنة والحميمية.

ويضيف "**كوهن**" **Cohen (1997)** أن الفرد لن يرى الحدث ضارا أو ضاغطا إذا إعتقد أن شبكته الاجتماعية سوف تساعده لمواجهة هذا الحدث، ويتم الدعم والمساندة الاجتماعية عموما بثلاث طرق، دعم اجتماعي مادي ويتمثل في المساعدات المادية والقروض، وذلك عندما تكون المشكلة الضاغطة تتعلق بالمال، وهناك الدعم المعلوماتي ويتضمن إعطاء النصائح والآراء حول كيفية التعامل مع الحدث، ويتم أحيانا عن طريق إعطاء الآخرين نتائج خبراتهم في المواقف المشابهة لموقف الفرد، ونجد أيضا الدعم العاطفي الذي يحصل عليه الفرد تجاه مشكلته مع أفراد أسرته أو أصدقائه أو زملاء العمل حيث يسهم هذا التعاطف ومشاركة الألم في التخفيف من الضغط.

(ليلى شريف،2003،ص ص 70-71)

4ـ7ـ2ـ2ـ إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

تهدف هذه الإستراتيجية إلى ضبط المشاعر والانفعالات التي تستثيرها الوضعية الضاغطة مع الاحتفاظ بحالة الاتزان الوجداني، أي التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط، وتقبل الفرد لمشاعره، وعادة ما يكون هذا النوع من التعامل مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثمة لا يمكن تغييرها من خلال إستراتيجيات مناسبة لحل المشكلة. **(هارون توفيق الرشيدي،1999)**

وتشمل هذه الإستراتيجية مجموعة من الأساليب، كالتجنب، إعادة التقويم الإيجابي، وإستراتيجية اتهام الذات نفصلها كما يلي:

- **إستراتيجية التجنب:** حسب "**لازاروس و فولكمان**" **Folkman (1988) Lazarus&** فإن هذه الإستراتيجية تشير للمجهودات السلوكية للتهرب من المشاكل أو تجنبها، وتتضمن هذه الأساليب إستراتيجيات تجنب الوضعية الضاغطة، فالفرد يتخيل نفسه في عالم أفضل أو مكان آخر، ويتمنى إمكانية تغيير ما يحدث. ويرجو أن تنتهي

الوضعية الضاغطة سريعا، فالتجنب والتهرب تسمح بالخروج من التفاعل الضاغط دون تغييره.

(توفيق هارون الرشيدي،1999)

- **إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي**:حسب **"دانتشر"** (1989) **Dantcher** فإن إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي، تشير إلى المجهودات المعرفية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة من خلال إعادة تقييم الوضعية والاهتمام بالجوانب الإيجابية للحدث ووضع معنى إيجابي.
- **إستراتيجية اتهام الذات**: حسب **"لازاروس و فولكمان"**(1988) **Lazarus & Folkman** فإنها تتضمن إستراتيجية الوعي بالمسؤولية الشخصية في المشكل، ومحاولات الاستدراك. كما أنها تعبر عن اعتراف الفرد بدوره في المشكلة وما يصاحبها من محاولات من طرفه لجعل الأشياء صحيحة.**(ليلى شريف،2003،ص ص 69.68)**

4ـ8ـ تصنيف إستراتيجيات المواجهة:

منذ بداية الستينات اهتم الباحثون بدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي من خلالها ينظم الفرد العالم من حوله بغية التكيف مع آثار هذه الضغوطات فيسعى لإستعمال استراتجيات معينة لضبط انفعالاته وخفض توتره الوجداني، وتعديل العلاقة بينه وبين المحيط وقد قدمت عدة تصنيفات في هذا المجال نذكر من بينها:

4ـ8ـ1ـ تصنيف موس وبلينجز (1981)Moos R. & Bellings:

يصنفها كالتالي:

- **أساليب المواجهة الإقدامية للمشكلات Approach Coping Responses**:

وتتضمن المواجهة الإقدامية الإستراتيجيات التالية:

- **التحليل المنطقي**: وهي محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني لموقف ضاغط ومترباته أي التعامل مع المشكلات معرفيا.
- **إعادة التقييم الإيجابي**: وهي محاولات معرفية للبناء وإعادة بناء المشكلات بطريقة إيجابية مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط.
- **البحث عن المساعدة والمعلومات**: وهي محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات والإرشاد أو الدعم أو المساعدة.
- **استخدام أسلوب حل المشكلة**: وهي محاولات سلوكية للقيام بعمل ما للتعامل المباشر مع المشكلة لحلها.

❖ **أساليب المواجهة الإحجامية: Aviodance Coping Resposer** :

وتتضمن هذه الأساليب ما يلي:

- **الإحجام المعرفي**: وهي محاولات مصرفية، لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة.
- **التقبل أو الاستسلام**: وهي محاولات معرفية للتعامل مع المشكلة بتقبلها والاستسلام لها.
- **البحث عن الإثابة البديلة**: وهي محاولة سلوكية، للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة، وخلق مصادر جديدة للإشباع.
- **التنفيس الانفصالي**: وهي محاولة سلوكية لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية.(رجب علي شعبان ،2004)

4ــ8ــ2ــ تصنيف كارفر وآخرون (1989) Carver et al:

صنف "كارفر وآخرون" **Carver et al**، اثني عشر (12) أسلوبا للمواجهة، حيث صنفها "**مصطفى خليل الشرقاوي**" (1993) في ثلاث فئات هي كالتالي:

- ❖ **أساليب المواجهة:و التي تتمثل كما يلي:**
- **التعامل النشط Active Coping**: يقصد به اتخاذ إجراءات حاسمة للتخلص من المشكلة ويعتمد على التعامل النشط والمبادرة الفعالة لحل المشكلة.
- **التخطيط Planing**: وهو وضع خطة للخروج بحل للمشكلة.
- **قمع الأنشطة المشاركة Suppression of Competing Activités**: وتعني إستبعاد التفكير في المشاكل الأخرى والتركيز على المشكلة الحالية، بمعنى عزل المشكلة عن باقي المشكلات للتركيز عليها وحلها.
- **التمهل Restraine Coping**: انتظار اللحظة المناسبة لاتخاذ الإجراء المناسب لحل المشكلة.
- ❖ **أساليب التماس العون**: و يمكن إدراجها في ما يلي:
- **اللجوء إلى الدين Returning Religion**: وهو التماس العون الإلهي باللجوء إلى الله سبحانه وتعالى.
- **الدعم الاجتماعي الأدائي Instrumental Seeking Social Support**: ويعني التماس الدعم الاجتماعي من خلال طلب المشاركة العملية من الآخرين.
- ❖ **أساليب السلبية**: و التي نلخصها في :
- **الإنكار Denial**: وهو التقدير برفض الاعتقاد بوجود الموقف الضاغط أو محاولة التصرف كما لو كان الموقف الضاغط شيئا طبيعيا.
- **التحرر الذهني Disengagment**: وهو صرف النفس عن التفكير في المشكلة بالانشغال بأعمال أخرى.
- **التقبل Acceptance**: وهو تقبل الموقف الضاغط والاستسلام للمشكلة.

ونلاحظ أنه رغم اختلاف هذه التصنيفات إلا أنها تدور حول هدف ووظيفة واحدة فقط، مع اختلاف التسميات، فكلها تسعى إلى مواجهة الضغوط النفسية أو التخفيف من حدة آثاره والانفعالات المصاحبة لها، كما يظهر أن لمختلف إستراتيجيات المواجهة دور هام عند تعرض الفرد للمواقف أو الوضعيات الضاغطة، فهي تتعامل مع المشكل بحد ذاته، أو تتخذ إستراتيجيات أخرى تتعامل فيها مع الضيق الانفعالي الناتج عن المواقف، كما أنها قد تأخذ شكل مجهودات سلوكية، أو معرفية، أو انفعالية.

4ـ9ـ مقاييس إستراتيجيات مواجهة الضغوط:

4ـ9ـ1ـ مقياس المواجهة للمراهقين Adolescent Coping:

أعده "**فريدنبر و لويز**" **(1993) Frydenber & Lewis** وقد ترجمته إلى العربية "**تجاة زكي موسى و مديحة عثمان**" (1998)، ويتكون من (79) عبارة تعتمد على طريقة ليكرت الخماسية، ويقيس ثمانية عشر أسلوبا للمواجهة هي:

- الدعم الاجتماعي - التركيز على حل المشكلة – القلق - اللجوء للأصدقاء - التفكير الروائي - العمل الاجتماعي - عدم المواجهة - البحث عن الدعم الروحي - تجاهل المشكلة - الانغلاق عن النفس - البحث عن الاسترخاء - تجديد النشاط البدني - العمل بجد وإنجاز - البحث عن الانتماء - خفض التوتر - تأنيب النفس - التركيز عل الإيجابيات - البحث عن مساعدة المختصين.

(نجاة زكي موسى ومديحة عثمان عبد الفضيل، 1998، ص ص 472-473)

4ـ9ـ2ـ مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط Coping Responses Inventory:

أعده "**رودلف موس**" (1988) **Moos,R**، وترجمه إلى العربية وقننه على البيئة المصرية، "**رجب شعبان شافعي**" و "**رجب علي شعبان**" (1990) وأعاد"**رجب علي شعبان**" تقنينه عام (2000).

يتكون المقياس من (48) عبارة موزعة على ثمانية مقاييس فرعية، تقيس نوعين من أساليب المواجهة هي:

- **أساليب المواجهة الإقدامية:** وتشتمل على أربعة مقاييس فرعية هي: التحليل المنطقي، وإعادة التقييم الإيجابي، والبحث عن المساعدة والمعلومات، واستخدام أسلوب حل المشكلة.
- **أساليب المواجهة الإحجامية:** وتشتمل على أربعة مقاييس فرعية هي: الإحجام المعرفي، والتقبل والاستسلام، والبحث عن الإثابة البديلة، والتنفيس الانفعالي.

ويصحح المقياس بإعطاء درجات أربعة (0، 1، 2، 3) وتتراوح الدرجة على المقياس الفرعي من صفر إلى 18 درجة، ويتمتع المقياس بصدق وثبات مرتفعين.

(**رجب علي شعبان**، 2004)

4ــ9ــ3ــ مقياس المواجهة Coping Inventory:

1- التعامل النشط
2- التخطيط
3- كبت (استبعادالأنشطة المتشاركة)
4- السعي إلى الدعم الاجتماعي
5- التمهل
6- السعي إلى الدعم الاجتماعي لأغراض عاطفية

7- التركيز على العواطف وإظهارها 8- الميل إلى التحرر السلوكي

9- الميل إلى التحرر الذهني 10- إعادة التفسير الإيجابي

11- الإنكار 12- التقبل 13- الرجوع إلى الدين

أعد المقياس "كارفر وزملائه (Carver et al (1989 ويتكون من 52 عبارة موزعة على ثلاثة عشر بعد فرعيا هي :

وقام" **مصطفى خليل الشرقاوي**"(1993)، بتعديله وإعادة تقنيته للاستخدام العربي واختصره اعتمادا على التحليل العاملي، حيث انتقى أكثر العبارات تشبعا على كل عامل، ويتكون في صورته النهائية من (11) عبارة بعد حذف أحد الأساليب منها، وهو (إعادة التفسير الإيجابي) تقيس 12 أسلوبا صنفها في ثلاثة إستراتيجيات هي إستراتيجية المواجهة، وإستراتيجية التماس العون، وإستراتيجية السلبية، وقد أطلق عليها مقياس إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة. **(مصطفى خليل الشرقاوي،1993،ص ص 110.53)**

4ــ9ــ4ــ قائمة مصادر المواجهة Coping Resources:

قام بإعداد هذه القائمة "**مارتينج وهمر** " **Marting&Hammer** وتتكون هذه القائمة من (60) مفردة تستهدف التعرف على مصادر المواجهة المتاحة للفرد، والتي يستخدمها في إدارة الضغوط ويجيب المفحوص على هذه المفردات على مقياس مندرج من أربعة نقاط وهي (مطلقا، أحيانا، غالبا، دائما)، وتقيس هذه القائمة خمسة أساليب أساسية يستخدمها الفرد في التعامل للمواقف والأحداث الضاغطة، وتتضمن خمسة مصادر للمواجهة هي:

- **مصادر المواجهة المعرفية:** وتقيس إلى أي مدى يبقى الإحساس والشعور الإيجابي بتقدير واستحقاق الذات لدى الأفراد والنظرة الإيجابية نحو الآخرين.

- **مصادر المواجهة الاجتماعية:** وتقيس الدرجة التي من خلالها يكون الفرد قادرا على بناء علاقات اجتماعية ناجحة تسانده وتدعمه اجتماعيا في أوقات الضغوط.
- **مصادر المواجهة الانفعالية:** وتقيس إلى أي مدى يكون الفرد قادرا على التعبير عن مشاعره وأفكاره وهي مبنية على فكرة أن الاستجابة والتعبير عن الانفعالات تساعد في التخفيف من الآثار والنتائج الانفعالية السلبية الناجمة عن الضغوط على المدى الطويل.
- **مصادر المواجهة الفلسفية/الروحية:** وهي تقيس إلى أي مدى تكون أفعال الفرد وقيمة مشقته من الإطار الثقافي والأسري والديني أو نابعة من الفلسفة والقيم الشخصية للفرد، حيث ذلك يساعد الفرد على تحديد معنى الأحداث، وتحديد الإستراتيجيات التي تستخدم في مواجهة تلك الأحداث بفاعلية.
- **مصادر المواجهة جسمية:** وتقيس ما لدى الفرد من قدرات وإمكانات جسمية، وما لديه من إمكانات مادية تساعده على التوافق مع الموقف، وتعمل على خفض الاستجابة السلبية الناتجة عن الضغوط. **(عبد المعطي حسن مصطفى، 2006، ص118)**

4ـ9ـ5ـ مقياس أندلر وباركر Endler & Parker (1990):

يعد مقياس "**أندلر وباركر**" **Endler & Parker** (1990) من أهم المقاييس وأكثرها استعمالا، كان هدف واضعي هذا المقياس التمييز بين النوعين الرئيسيين للتعامل كما حددها "**لازاروس و فولكمان**" **Lazarus & Folkman**(1984) ، حيث صمموا مقياسا يحتوي على (70) بندا طبق على (559) طالبا وسمحت نتائج التحليل العاملي بتحديد ثلاثة أنواع من التعامل:

- التعامل المتمركز على الانفعال.
- التعامل على حل المشكل.
- التجنب.

إختار"**أندلر و باركر**" (1990) **Endler & Parker** ثمانية وأربعين (48) بندا ينقسمون بدورهم إلى ثلاثة عوامل، حيث يحتوي كل عامل على ستة بندا، كما تميزت هذه القائمة بثباتها مهما اختلف السن والجنس، كما يلاحظ أن واضعي هذا المقياس يعتبران التجنب كجانب معرفي، وليس كإستراتيجية من إستراتيجيات التعامل الانفصالي.

(Karmer, U. 2005. p.p 50.51)

خلاصة :

مما تقدم يتضح أن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كان ولا يزال لها ذلك الاهتمام من طرف مختلف التيارات النظرية، لما لها من قدرة على مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق الصحة النفسية والجسمية،نظرا لما تمثله الضغوط النفسية من خطر على الفرد، لذا فهي تقوم بدور الوسيط، شرط أن يوفق الفرد في اختيار الإستراتيجية الفعالة لذلك الحدث الضاغط، وهذا ما يعطي لها الطابع المتغير و المرن.

وإن معرفة العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم ومركز الضبط واستراتيجيات المواجهة لا يتم من خلال عرض لمختلف النظريات والتوجهات التي فسرت تلك المتغيرات، لدى يستوجب على الباحث قياس ومعرفة طبيعة تلك العلاقة، ولهذا يستوجب القيام بعدة خطوات قبل التحقق من تلك العلاقة، وهذا ما سوف نقف عنده في الفصل الموالي.

الباب الثاني:

الجانب الميداني

الفصل الخامس:

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد:

نستعرض في هذا الفصل إجراءات المقاربة الميدانية للبحث، من أجل التحقق من صحة الفرضيات ميدانيا، وقد تطرقنا إلى منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية ،وزمان ومكان إجراء الدراسة، وعينة البحث وكذلك وسائل وأدوات جمع البيانات: مقياس التفاؤل و التشاؤم ومقياس مركز الضبط، ومقياس التفاؤل و التشاؤم، وأخيرا تقنيات التحليل الإحصائي للبيانات المجمعة.

5ـ1ـ المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر المنهج المتبع في البحث العلمي من أساسيات أي بحث علمي ، حيث في ضوءه تتحدد مدى مصداقية نتائج البحث، و المنهج هو مجموعة من الإجراءات التي يتبعها الباحث للوصول إلى النتيجة،و قد اتبع الطالب الباحث المنهج الوصفي لأنه الأنسب للدراسة.

5ـ2ـ الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم خطوات البحث، فهي التي تظهر مختلف الصعوبات التي تصادف الباحث ، كما أنه يمكن تعديل ما يمكن تعديله من تعديل و إضافة، و بصفة عامة يمكن القول أن الدراسة الاستطلاعية، هي دراسة مصغرة للدراسة الأساسية، كما أن من أهدافها : ضبط متغيرات البحث و كذلك التأكد من صلاحية أدوات القياس المستعملة في الدراسة .

و في هذا الصدد قام الطالب الباحث بدراسته الاستطلاعية على عينة قوامها (84) طالب و طالبة ينتمون إلى جامعة الجزائر 02 و يدرسون في السنة الأولى تخصص العلوم الإنسانية ،و كذلك السنة الثانية علم النفس ، وقد تم التطبيق على مرحلتين بصيغة التطبيق و إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (15) يوما، .

5ـ3ـ حدود الدراسة :

5ـ3ـ1ـ المجال المكاني : تمت الدراسة هذه الدراسة بكل من جامعة الجزائر2، وجامعة سعد دحلب بالبليدة ،القطب الجامعي العفرون،و جامعة يحي فارس بالمدية.

5ـ3ـ2ـ المجال الزمني : تم إجراء الدراسة في الموسم الدراسي 2012-2013 .

4ـ3ـ3ـ المجال البشري : تم إجراء الدراسة على عينة من الطلبة في المرحلة الجامعية .

5ـ4ـ عينة الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي من طلبة الجامعات الذي يقدر عددهم على المستوى الوطني

بحوالي 1.4 مليون طالب وطالبة، وقد اقتصرت الدراسة الحالية على ثلاث جامعات، وهي جامعة الجزائر2، وجامعة سعد دحلب بالبليدة(القطب الجامعي العفرون)، وجامعة يحي فارس بالمدية، وقد تم اختيار عينة الدراسة بشكل عرضي اختياري ، أي أن أفراد البحث هم من أرادوا أن يكون ضمن عينة البحث، وهذا ما يضفي نوعا من المصداقية على المعطيات المجمعة، وقد بلغ عدد النسخ الموزعة 220، تم استبعاد (56) منها، (32) لاعتبارات قياسية والتي ستوضح فيما بعد، (24) لنقص البيانات أو لنمطية الإجابات المقدمة، وعليه فقد بلغت العينة النهائية (162) طالب وطالبة من الجامعات الثلاث ومن مختلف المستويات الدراسية أي من السنة الأولى إلى طلبة دراسات عليا (ماجستير)، بواقع (98) طالبة، و (64) طالب، وقد تم تطبيق الاختيار بصفة جامعية أو فردية، أي أننا كنا نجمع المبحوثين في قسم والنطبق عليهم، وأحيانا أخرى نقوم بالتطبيق الفردي و استغرق التطبيق من 20 إلى 40 دقيقة، والجدول التالي يبين توزيع المبحوثين حسب الجامعات والجنس.

الجدول رقم (02): يبين توزيع أفراد العينة حسب الجامعة والجنس

الرقم	الجامعة الجنس	جامعة الجزائر (02)		جامعة البليدة		جامعة المدية		المجموع العينة	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة

01	ذكور	21	%12.96	24	%14.82	19	%11.73	64	%39.51
02	الإناث	37	%22.84	29	%17.90	32	%19.75	98	%60.49
03	مجموع العينة	58	%35.80	53	%32.72	51	%31.48	162	%100
04	مجموع النسب		%100		%100		%100		

نلاحظ من الجدول(02) أن هناك تناسق في العينة من حيث التمثيل،حيث كان عدد المبحوثين (162) طالب وطالبة،بواقع (64) طالب بنسبة تمثيل تقدر بـــ: (39.51%) من العينة الكلية، في بلغ عدد الإناث المبحوثات (98) بنسبة تمثيل تقدر بـــ: (60.49%)،وقد كان عدد الطلبة المبحوثين من جامعة الجزائر02 (58) بنسبة تمثيل تقدر بـــ: (35.80%)، حيث كان عدد الذكور (21) بنسبة (12.96%)، أما عدد الإناث فكان(37) بنسبة تقدر بـــ: (22.84%)،أما جامعة البليدة فكان عدد المبحوثين (53) طالب وطالبة بنسبة تمثيل تقدر بـــ: (32.72%) من العينة الكلية، حيث بلغ عدد الذكور(24)طالب بنسبة (14.82%)، أما عدد الإناث فبلغ (29) بنسبة تمثيل (17.90%) من عينة الدراسة الكلية، كما بلغ عدد المبحوثين من جامعة المدية(51) طالب وطالبة بنسبة تمثيل بلغت (31.48%)، وكان عدد الذكور(19) بنسبة تمثيل تقدر بـــ :(11.73%) من العينة الكلية، وبلغ عدد الإناث(32) بنسبة تمثيل قدرة بـــ: (19.75%).

5ــ5ــ الأدوات المستخدمة في الدراسة :

استخدم الباحث ثلاث أدوات تتمثل فيما يلي :

5ــ5ــ1ــ مقياس التفاؤل والتشاؤم :

5ــ5ــ1ــ1ــ وصف المقياس :

أعد" **ديمبر وآخرون**"**(1989) Dember et al.** هذا المقياس وذلك لقياس التفاؤل والتشاؤم، وقد قام بترجمته و تقنينه على البيئة العربية "**مجدي محمد الدسوقي**" **(2001)** ويتكون المقياس من (56) عبارة تشمل (18) عبارة لقياس التفاؤل، ومثلها لقياس التشاؤم إلى جانب (20) عبارة مكررة بصيغ أخرى لكي يتم إخفاء الغرض من المقياس، ويجيب المبحوث على كل عبارة بإجابة واحدة من بين أربعة اختيارات أوافق تماما، أوافق، لا أوافق، لا أوافق مطلقا.

ولإعداد المقياس في صورته العربية قام "**مجدي محمد الدسوقي**" **(2001)** بترجمة عباراته وقد كان حريصا على أن تتم الترجمة إلى اللغة العربية بأكبر درجة من درجات الحياد والموضوعية بحيث لا يتغير المعنى بأي حال من الأحوال.

وكما ذكرنا سابقا أن المقياس يحتوي على مقياسين فرعيين لقياس التفاؤل و التشاؤم ولذلك فإن هناك عبارات تدل على التفاؤل وأخرى على التشاؤم و هي :

- العبارات التي تمثل المقياس الفرعي للتفاؤل هي :7- 11 – 12 – 15 -17 – 19 – 21 – 23 – 28 – 29 – 33 – 37 – 43 – 46 – 47 – 52 – 56 - .
- العبارات التي تمثل المقياس الفرعي للتشاؤم هي : 2- 4 – 5 – 8 – 10 – 14 20 – 26 – 31 – 34 – 36 – 39 – 42 – 44 – 49 – 51 – 54 - .

5ــ5ــ1ــ2ــ طريقة التصحيح :

وضع "**مجدي محمد الدسوقي**" للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المبحوث عن كل عبارة من عبارات المقياس تبعا لبدائل أربعة هي:

أوافق تماما: إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المبحوث تماما.

أوافق: إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المبحوث بدرجة كبيرة أو أعلى من المتوسط.

لا أوافق: إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المبحوث بدرجة قليلة أو اقل من المتوسط.

لا أوافق مطلقا: إذا كان مضمون العبارة لا ينطبق على المبحوث كلية.

ووضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة كالآتي أوافق تماما (4)، أوافق (3)، لا أوافق (2)، لا أوافق مطلقا (1)، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على كل مقياس فرعى على حدة، وحيث إن عبارات كل مقياس (18)، والاختيارات هي أربعة اختيارات فتكون الدرجة الدنيا (18)، والدرجة العليا (72).

5ـ5ـ1ـ3ـ الخصائص السيكومترية للمقياس :

قام "**مجدي محمد الدسوقي**" **(2001)** بتطبيق المقياس على عينة مبدئية من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية (ن = 81)، وعلى طلاب وطلبات الجامعة (ن = 69)، وعلى عينة من العاملين في المصالح الحكومية (ن = 21) وذلك للتأكد من وضوح جميع العبارات والوقوف بشكل دقيق على أي مشكلات تتعلق بفهم العبارات أو بالتطبيق أو بالتصحيح، وقد تبين من خلال هذه الإجراءات أن المقياس مناسب للتطبيق على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، وطلاب وطالبات الجامعة، وكذلك الراشدون والراشدات، وأن عباراته على درجة عالية من الوضوح، وأنه لا توجد عبارات غامضة، وأن عباراته تناسب الأشخاص العاديين.

كما تم استخدام مبحوثين يقتنون اللغتين الانجليزية والعربية وذلك بهدف اختبار تكافؤ المقياس عبر اللغتين، حيث قام بتطبيق الصيغتين الانجليزية والعربية (المعربة) على (50) طالبا وطالبة من بين طلاب وطالبات الفرق الثالثة شعبة اللغة الانجليزية بكلية الآداب جامعة المنوفية وتم تطبيق في موقف قياس جمعي بالتبادل مرة للصيغة الانجليزية ومرة أخرى للصيغة العربية أو المعربة، وتم استخراج معامل الارتباط بين درجات المفحوصين على الصيغتين فبلغ (0.938)،وهو معامل مرتفع ويشير إلى تكافؤ المقياس عبر اللغتين، ويعد ذلك مؤشرا جيدا على أن الصيغة العربية أو المعربة تنقل المعنى الأساسي الذي تشير إليه الصيغة الأجنبية للمقياس. كما استخدم هذا الأخير معيارا آخر للاستدلال على تكافؤ الصيغتين الانجليزية والعربية، حيث قام باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المفحوصين على الصيغتين، والجدول التالي يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

الجدول رقم(03):يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب والطالبات على الصيغتين العربية والانجليزية لمقياس التفاؤل والتشاؤم

المقياس	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة "ت"	دلالة الفرق
	الصيغة العربية	الصيغة الانجليزية	الصيغة العربية	الصيغة الانجليزية		
التفاؤل	8,11	6,95	3,18	3,34	0,24	غير دال
التشاؤم	8,03	8,91	2,98	2,76	0,21	غير دال

يتضح من جدول(03)عدم وجد فرق دال إحصائيا بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها الطلاب والطالبات على الصيغتين العربية والانجليزية لمقياس التفاؤل والتشاؤم، حيث كانت قيمة "ت" الخاصة بالمقارنة بين كل متوسطين تبلغ 0.24 ، 0.21 على الترتيب مما يشير إلى أن استجابات المفحوصين على الصيغتين العربية والانجليزية لمقياس التفاؤل والتشاؤم تكاد تكون واحدة.

5ــ5ــ1ــ3ــ1ــ تقنين المقياس : تم تقنين المقياس وذلك بحساب معاملات الصدق، والثبات، وكذلك حساب المعايير، وتمت عملية التقنين وفقا للخطوات التالية:

- **أولا عينة التقنين** : تم تطبيق المقياس على عينة قوامها 1000 فردا من الجنسين، وقد شملت العينة ثلاثة مستويات عمرية الأولى امتدت أعمارها الزمنية من 15 – 17 عاما وتضم تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، والثانية امتدت أعمارها الزمنية من 18 – 61 عاما وتضم طلاب وطالبات الجامعة، والثالثة امتدت أعمارها الزمنية من 23 – 55 عاما وتضم العاملين في المصالح والهيئات الحكومية وتمثل عينة الراشدين والراشدات، والجدول التالي يوضح توزيع العينة المستخدمة في تقنين مقياس التفاؤل والتشاؤم.
- **ثانيا: صدق المقياس** : تم حساب صدق المقياس باستخدام الطرق الآتية:

1- الصدق التلازمي: تم حساب الصدق التلازمي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها أفراد عينة التقنين على المقياس الحالي، ودرجاتهم على القائمة العربية لتفاؤل والتشاؤم إعداد "**أحمد عبد الخالق**" **(1996)** والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها في هذا الصدد.

الجدول رقم(04): يبين الصدق التلازمي لمقياس التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد عينة التقنين

الفئة	ن	القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم	
		مقياس التفاؤل	مقياس التشاؤم
تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية	121	0,621	0,614
طلاب وطالبات المرحلة الجامعية	117	0,592	0,533
الراشدون والراشدات	97	0,607	0,618

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0,01.

ويتضح من جدول(04)أن معاملات الارتباط الناتجة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0,01 مما يشير إلى صدق تلازمي مرتفع للمقياس.

2- الصدق البنائي أو التكويني: تم حساب الصدق البنائي أو التكويني للمقياس وذلك بحساب ارتباط درجة كل بد من بنود المقياس بالدرجة الكلية على بقية البنود بعد استبعاد قيمة هذا البند من الدرجة الكلية (مرة للمقياس الفرعي للتفاؤل، ومرة أخرى للمقياس الفرعي للتشاؤم)، ويوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول رقم(05):يوضح معاملات الارتباط بين درجات بنود المقياس الفرعي للتفاؤل والمقياس الفرعي للتشاؤم مع الدرجة الكلية مع بقية البنود

بنود المقياس	المقياس الفرعي للتفاؤل				بنود المقياس	المقياس الفرعي للتفاؤل		
	ذكور ن = 94	إناث ن = 117	العينة الكلية ن = 211			ذكور ن = 94	إناث ن = 117	العينة الكلية ن = 211

0,532	0,654	0,703	2	0,405	0,693	0,721	7
0,396	0,445	0,564	4	0,499	0,615	0,742	11
0,435	0,594	0,681	5	0,511	0,235	0,647	12
0,527	0,691	0,732	8	0,415	0,524	0,696	15
0,462	0,591	0,645	10	0,515	0,657	0,696	17
0,439	0,641	0,754	14	0,435	0,515	0,694	19
0,379	0,580	0,692	20	0,526	0,652	0,734	21
0,434	0,656	0,715	24	0,341	0,422	0,523	23
0,379	0,524	0,647	26	0,419	0,534	0,626	28
0,495	0,538	0,601	31	0,507	0,646	0,716	29
0,594	0,631	0,742	34	0,519	0,649	0,735	33
0,442	0,581	0,694	36	0,464	0,613	0,696	37
0,326	0,482	0,592	39	0,621	0,712	0,785	38
0,440	0,524	0,696	46	0,452	0,591	0,664	43
0,424	0,651	0,730	44	0,429	0,712	0,681	46
0,449	0,551	0,662	49	0,519	0,632	0,724	47
0,482	0,509	0,676	51	0,328	0,579	0,660	52
0,346	0,492	0,574	54	0,590	0,671	0,735	56

يتضح من جدول(05)أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عن مستوى 0.01 مما يشير إلى اتساق المقياس وصدق محتواه (بنود) في قياس ما وضع لقياسه، وهذا يعني أن المقياس يتسم باتساق داخلي مرتفع.

3- الصدق التقاربي : تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين (تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، وطلاب وطالبات المرحلة الجامعية، والراشدون والراشدات) على المقياس الحالي وبين درجاتهم على المقياس العربي للوسواس القهري إعداد "**أحمد عبد الخالق**" **(1992)**، ومقياس الاستحسان الاجتماعي إعداد "**علاء الدين كافي**" **(1984)**، ومقياس الثقة بالنفس إعداد "**عادل عبد الله محمد**" **(1997)**، ومقياس القلق المتضمن في استخبار وصف الشخصية إعداد "**مصري حنورة**" **(1997)**، والجدول التالي يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول رقم (06):يبين معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين على مقياس التفاؤل والتشاؤم، ودرجاتهم على بعض مقاييس الشخصية

العينة	المقياس	معاملات الارتباط	
		مقياس التفاؤل	مقياس التشاؤم
تلاميذ الثانوي (ن = 121)	الوسواس القهري	- 0,325	0,469
	الاستحسان الاجتماعي	0,419	- 0,314
	الثقة بالنفس	0,634	- 0,589
	القلق	0,703	0,792
طلاب الجامعة (ن = 115)	الوسواس القهري	- 0,417	0,487
	الاستحسان الاجتماعي	0,423	- 0,432
	الثقة بالنفس	0,546	- 0,439
	القلق	- 0,693	0,458
الراشدون (ن = 97)	الوسواس القهري	- 0,521	0,541
	الاستحسان الاجتماعي	0,334	- 0,446
	الثقة بالنفس	0,451	- 0,581
	القلق	- 0,573	0,523

يتضح من جدول (06) وجود ارتباط سلبي بين التفاؤل وكل من الوسواس القهري، والقلق، وبين التشاؤم وكل من الاستحسان الاجتماعي والثقة بالنفس، ووجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل وكل من الاستحسان الاجتماعي، والثقة بالنفس، وبين التشاؤم وكل من الوسواس القهري، والقلق، وذلك لدى جميع أفراد عينة التقنين، وتبرهن هذه النتائج على الصدق التقاربي لمقياس التفاؤل والتشاؤم.

- **ثالثا: ثبات المقياس :** تم حساب ثبات المقياس باستخدام الطريقتين الآتيتين:

1- طريقة إعادة التطبيق: تم تطبيق المقياس على أفراد عينة التقنين (تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، وطلاب وطالبات المرحلة الجامعية، والراشدون والراشدات) ثم أعيد تطبيقه مرة أخرى بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع على نفس الأفراد، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد كل مجموعة في التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول رقم (07):يشيرإلى معاملات ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم بطريقة إعادة التطبيق

العينة	ن	مقياس التفاؤل	مقياس التشاؤم
تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية	121	0,763	0,697
طلاب وطالبات المرحلة الجامعية	115	0,691	0,711
الراشدون والراشدات	97	0,721	0,665

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0,001.

يتضح من جدول(07) أن معاملات الارتباط الناتجة موجبة ودالة عند مستوى 0,01 مما يشير إلى توافر شرط الثبات بالنسبة للمقياس.

2- **طريقة كرونباخ** : تم استخدام أسلوب كرونباخ في التحقق من ثبات المقياس، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لدى أفراد عينة التقنين.

جدول رقم(08):يوضح معاملات ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم بطريقة كرونباخ لدى أفراد عينة التقنين.

العينة	ن	معامل ألفا	
		مقياس التفاؤل	مقياس التشاؤم
تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية	121	0,92	0,90
طلاب وطالبات المرحلة الجامعية	115	0,88	0,91
الراشدون والراشدات	97	0,91	0,89

يتضح من جدول(08)أن جميع معاملات الثبات مرتفعة ودالة عند مستوى 0,01 مما يشير إلى تمتع المقياس بقدر طيب من الثبات.**(مجدي محمد الدسوقي ،2002)**

5ـ5ـ1ـ4 الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية :

يرى الباحث، من الضرورة إعادة التحقق من صلاحية المقياس، وخاصة وأن هذا المقياس يطبق لأول مرة في الجزائر على حد علم الباحث وقد قام بعدة خطوات يمكن تلخيصها فيما يلي:

5ــ5ــ1ــ4ــ1ــ صدق المحتوى عن طريق المحكمين: كان الهدف منه هو معرفة مدى دقة العبارات المقياس، وهل هي تقيس ما وضعت لقياسه وتم ذلك بعرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين والذين أبدو ملاحظاتهم على المقياس، وقد تم في هذه الخطوة حساب نسبة إتفاق المحكمين بالنسبة للمقاييس الفرعية، وعدلت بعض العبارات.

- **نسبة اتفاق المحكمين :**

▪ **مقياس التفاؤل:**

جدول رقم (09) : يوضح نسبة اتفاق المحكمين بالنسبة لمقياس التفاؤل .

رقم	العبارة	نسبة الاتفاق
07	بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة	100 %
11	التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا	62.5 %
12	إذا كنت أرغب في تحقيق شيء ما، واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية	87.5 %
15	بالإيمان والثقة أستطيع تقريبا أن أفعل أي شيء	87.5 %
17	عندما أبدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح	100 %
19	بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة	100 %
21	بصفة عامة فإنني أقلل من حجم مشاكلي	75 %
23	حينما توجد الإرادة يوجد الطريق	100 %
28	عندما أذهب إلى حفلة ما أتوقع الاستمتاع	100 %
29	غن الظروف في تحسن دائم ومستمر	87.5 %
33	أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة	100 %
37	أثق عادة في أن الأمور تسير حسنا	87.5 %
38	في بعض الأحيان تكون روحي المعنوية منخفضة، ولكن سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية	100 %
43	أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح	100 %
46	أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي	87.5 %
47	بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام	100 %

52	بصفة عامة أنظر إلى الغد على أنه سيكون سعيدا	100 %
56	بعد العسر يسرا	%100

يتضح من الجدول(09)، أن نسبة اتفاق المحكمين حول عبارات مقياس التفاؤل كانت عالية ، حيث تراوحت مابين (62.5%) و (100%) ، مما يدل على صلاحية عبارات المقياس و أنها تقيس ما وضعت لقياسه.

- **مقياس التشاؤم :**

جدول رقم (10) : يبين نسبة اتفاق المحكمين حول مقياس التشاؤم .

رقم	العبارة	نسبة الاتفاق
02	من الأفضل ألا أحدد آمالا وردية، حيث أنه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل	% 100
04	أبالغ في كل شيء (أي أعمل من الحبة قبة)	% 100
05	نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي	% 87.5
08	عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس	% 100
10	أعتقد أنه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري	% 87.5
14	إذا سارت أمور حياتي سيرا حسنا، سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءا	% 87.5
20	إذا اتخذت قرار ما سيتضح فيما بعد أنه قرارا خاطئا	% 87.5
24	أميل غلى تضخيم مشكلاتي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي	% 100
26	أتوقع أن تزداد الأمور سوءا بمرور الوقت	% 100
31	من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا أصدم بشدة عند وقوعها	% 100
34	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني	% 100
36	عندما يتنبأ العاملون بالأرصاد الجوية بأن نسبة احتمال سقوط المطر 50 % فإن سقوط المطر سيكون مؤكدا	% 62.5
39	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى أستطيع وضع خططا جادة	% 100

42	عندما أشترك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة	% 100
44	يبدو لي المستقبل كئيبا	% 100
49	إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بنسب متساوية لسؤال ما فإنني سأختار دائما الإجابات الخاطئة	% 100
51	إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وشخص آخر، فإنني أتوقع أن أكون الثاني وليس الأول	% 100
54	الأحداث المؤلمة غالبا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة	% 100

يتبن من الجدول رقم (10) أنه تم تسجيل نسبة قبول شبه تام من طرف الأساتذة المحكمين حول العبارات التي تقيس التشاؤم ، حيث تراوحت مابين ،(62.5) و (100) بالمائة ، و هذا يعتبر مؤشر على صلاحية العبارات من حيث معناها وسلامتها اللغوية.

5ـ5ـ1ـ4ـ2 صدق المقياس في الدراسة الحالية : تم حساب صدق المقياس بحساب صدق المحتوى الداخلي، حيث تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (11) : يبين صدق الداخلي للمقياس الفرعي للتفاؤل

مقياس التفاؤل ن = 84		
رقم البند	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
07	,518**	,000
11	,295**	,003
12	,776**	,000
15	,740**	,000
17	,776**	,000
19	,518**	,000
21	,399**	,000
23	,761**	,000

28	**,537	,000
29	*,183	,048
33	**,546	,000
37	**,420	,000
38	**,665	,000
43	**,646	,000
46	**,571	,000
47	**,535	,000
52	**,805	,000
56	**,740	,000

نلاحظ من خلال الجدول (11) أن الاتساق الداخلي للبنود تراوح مابين (805,) كحد أعلى، و(183,)كحد أدنى، وقد كانت معظم البنود دالة ، ما عدا البند رقم (29).

جدول رقم (12) : يبين صدق الداخلي بالنسبة للمقياس الفرعي للتشاؤم

مقياس التشاؤم ن = 84		
رقم البند	**معامل الارتباط بيرسون**	**مستوى الدلالة**
02	-,071	,260
04	**,431	,000
05	**,428	,000
08	**,507	,000
10	**,605	,000
14	**,518	,000
20	**,353	,000
24	**,477	,000
26	**,580	,000

31	,115	,150
34	,389**	,000
36	,466**	,000
39	,341**	,001
42	,391**	,000
44	,571**	,000
49	,375**	,000
51	,564**	,000
54	,065	,278

يتوضح لنا من الجدول (12) أن صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي قد تراوح مابين (065, و 605,)، حيث كانت معظم البنود تقريبا دالة ،ماعدا البنود التالية :(02 .31 .54).

5ـ5ـ1ـ4ـ3ـ ثبات المقياس في الدراسة الحالية : قام الطالب الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (15) على عينة بلغت (84) طالب و طالبة من جامعة الجزائر 02، و قد بلغ الثبات بالنسبة لمقياس التفاؤل بحساب بطريقة "ألفا كرونباخ (0.97)، أما فيما يخص المقياس الفرعي للتشاؤم فبلغ معامل الثبات (0.95) ، و هو ثبات عالي يدل على صلاحية المقياسين المستعملين، كما تم حساب ثبات المقياس بمعامل بيرسون، حيث قدر الثبات بــ(0.97) بالنسبة لمقياس التفاؤل، وبـــ (0.95) بالنسبة لمقياس التشاؤم، وكل النتائج المتوصل إليها دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

5ـ5ـ2ـ مقياس مركز الضبط :

5ـ5ـ2ـ1ـ وصف المقياس :

هو مقياس لـــ "**روتر**" **Rotter**، و قام بتعريبه و تقنينه على البيئة العربية " **علاء الدين كفافي**" (**1982**)،حيث يتكون المقياس من (29) بندا ذات الاختيار الإجباري، حيث يعرض كل بند حالتين أو حادثتين من الأحداث التي تقع عادة في المجتمع ويطلب من المفحوص اختيار لحادثة (أ) أو (ب) التي يرى أنها تناسب اعتقاده أكثر، وتشير (23) فقرة إلى اتجاهات داخلية – خارجية نحو مصادر التعزيز، أما (06) فقرات الباقية فهي فقرات دخيلة وضعت حتى لا يكتشف المفحوص هدف المقياس، فهي وضعت للتمويه ولتقليل ظهور الاستعدادات للاستجابة بصورة معينة مثل الاستجابة المتطرفة، أو الاستجابة المستحسنة اجتماعيا أو استجابة عدم الاكتراث، وعلى المفحوص أن يقرأ العبارتين معا، ثم يختار منها ما يتفق ووجهة نظره . **(حساني رشيد، 2008،ص ص71 -82)**

5ـ5ـ2ـ2ـ طريقة تصحيح المقياس :

يعطي للمبحوث درجة 1 للعبارة (أ) التي تعبر عن الضبط الداخلي،في الفقرات : 2- 6- 7- 9- 16- 17- 18- 20- 21- 23- 25- 29- كما يعط درجة 1 للعبارة (ب) التي تعبر عن الضبط الخارجي الواردة في الفقرات: 3 – 4 – 5 – 10 – 11 – 12 – 13 – 15 – 22 – 23 – 25 29، كما يتم إلغاء البنود الحيادية السنة التي وضعت خصيصا للتمويه، حتى لا يكتشف الهدف من المقياس وتمل الفقرات: 1 – 8 – 14 – 19 – 24 – 27.

وهذا ما سوف نوضحه في الجدول التالي:

الجدول رقم (13) : يوضح الفقرات التي يجاب عنها بــ (أ) و الفقرات التي يجاب عنها بــ (ب) وكذلك الفقرات الدخيلة .

الفقرة	مفتاح التصحيح	الفقرة	مفتاح التصحيح	الفقرة	مفتاح التصحيح
1	فقرة دخيلة	11	ب	21	أ

2	أ	12	ب	22	ب
3	ب	13	ب	23	أ
4	ب	14	فقرة دخيلة	24	فقرة دخيلة
5	ب	15	ب	25	أ
6	أ	16	أ	26	ب
7	أ	17	أ	27	فقرة دخيلة
8	فقرة دخيلة	18	أ	28	ب
9	أ	19	فقرة دخيلة	29	أ
10	ب	20	أ		

كما يمنح المبحوث درجة واحدة(01) إذا اختار الفقرة التي تعبر عن الاتجاه الخارجي، بينما يمنح صفرا(0) عن الفقرة التي تعبر عن الاتجاه الخارجي، ومدى الدرجات على هذا المقياس هي من 0 إلى 23، ويصنف المبحوثون على هذا المقياس إلى فئتين، الأولى تضم ذوي مركز الضبط الداخلي، وهم الذين يحصلون على درجات تتراوح ما بين (0 إلى 06) درجات، والفئة الثانية تضم ذوي الضبط الخارجي وهم الذين يحصلون على درجات مرتفعة تتراوح، ما بين (10 إلى 23) درجة، أما الذين يحصلون على درجات تتراوح مابين (07 إلى 09) فلا يدخلون في عملية القياس .

(إبراهيم محمد يعقوب ، ونصر يوسف مقابلة،1994)

5ـ5ـ2ـ3ـ الخصائص السيكومترية للمقياس :

هو مقياس تم تكييفه من "**طرف علاء الدين كفافي**" **(1982)** واعتمدنا على تكييف هذا الأخير باعتباره صالحا للبيئة العربية، وقد قام هذا الأخير بحساب الصدق الذاتي للمقياس على عينة عددها (106) طالب وطالبة ويلغ الصدق الذاتي (0.78).

وتم حساب معامل ثبات المقياس في البيئة العربية من طرف "**سيد عبد الله**" **(2000)** بطريقة تطبيق الاختبار، وإعادة التطبيق على عينيتين الأولى من الذكور، والثانية من الإناث، فوجد معامل الثبات يساوي (0.87) عند الذكور و (0.83) عند الإناث.

(رشيد حساني،2008)

5ـ5ـ2ـ4ـ الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية :

5ـ5ـ2ـ4ـ1ـ صدق المقياس : تم حساب صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي ، أي مدى ارتباط البند مع بنود المقياس، وكما تم حساب معامل ألفا كرونباخ تم التوصل إلى النتائج التالية :

جدول رقم (14) : يوضح مدى ارتباط البند مع المقياس ككل .

مقياس مركز الضبط (داخلي – خارجي) ن =84		
الرقم	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
01	,251*	,011
02	,261**	,008
03	,427**	,000
04	,183*	,048

05	-,007	,475
06	,247*	,012
07	,086	,217
08	,345**	,001
09	,288**	,004
10	,083	,227
11	,428**	,000
12	,342**	,001
13	,269**	,007
14	,501**	,000
15	,404**	,000
16	,056	,306
17	,314**	,002
18	,220*	,022
19	,247*	,012
20	,177	,053
21	,253*	,010
22	,161	,072
23	,325**	,001

و الملاحظ من الجدول (14)،أن صدق الاتساق الداخلي لمقياس مركز الضبط، تراوح مابين،(007,-) كحد أدنى،و(501,) كحد أعلى.

5ـ5ـ2ـ4ـ2ـ ثبات المقياس : تم حساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق و إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (15) يوما على نفس العينة و المقدرة بــ (84) طالب و

طالبة، و قد بلغ ثبات المقياس باستعمال معادلة "ألفا كرونباخ " بـــ (0.95)، كما تم حساب ثبات المقياس بإستعمال معامل الإرتباط "بيرسون" وبلغ (0.95)، وهو دال عند مستوى دلالة(0.01).

5ــ5ــ3ــ ـمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

5ــ5ــ3ــ1ــ وصف المقياس :

يعتبر مقياس" **لازاروس و فولكمان" (1984) Lazarus & Folkman** " **Ways of coping chvecke - list**" الأكثر استعمالا في الدراسات العلمية، ويحتوي على (67) بندا، وقد اتبع الباحثان لدراسة الصدق والثبات إجراء تمثل في استقصاء(100) مئة شخص (52 امرأة و 48 رجلا) تتراوح أعمارهم بين (40 و 65) سنة مرة كل شهر خلال سنة، وكان يطلب منهم وصف وضعية محددة أثرت فيهم ويقومون بتحديد من بين مجموعة من الإستراتيجيات المعروضة عليهم تلك التي كانوا يستخدمونها أكثر لمواجهة الضغوط النفسية، وقد أنتج التحليل العاملي للإجابات ثمانية مقاييس جزئية يحتوي كل واحد منها على عدة بنود، وهي كما يلي:

- حل المشكلة بما في ذلك البحث عن المعلومات"وضعت مخططا علميا وتمسكت به".
- الروح القتالية أو قبول التحدي: "صبرت وقاومت الأصل".
- الابتعاد عن التقليل من أهمية التعديد "حاولت النسيان".
- إعادة التقييم الإيجابي "خرجت من هذه التجربة أقوى مما كنت عليه".
- اتهام الذات "فهمت أنني من اخترع المشكلة".
- الهروب – تجنب "حاولت أن أنسى كل شيء".

- البحث عن الدعم الاجتماعي "تقلبت تعاطف وتفهم شخص".
- ضبط الذات "حاولت ألا أستجيب بسرعة أو عدم إتباع أولى نزواتي".

ويعتبر المقياسان الفرعيان الأول والثاني عن التعامل المتمركز حول المشكلة، بينما تعبر باقي المقاييس الفرعية الستة عن التعامل المتركز حول الانفعال.

قام "**فيتاليونو وآخرون**" (1985) **Vitaliano et al** بتقليص المقياس إلى 42 بندا وسمي "**Mue coping check – list**"، وقد بينت طريقة التدوير بالفاريمكس المتغيرات الخمس التالية: حل المشكلة – اتهام الذات – إعادة التقييم الإيجابي – البحث عن الدعم الاجتماعي – التجنب.(**سمير بوطمين،2011،ص ص 177-178**)

بعدها قامت "**بولهان وآخرون**" **(1994) Paulhan et al** بتكييف نسخة"**فيتالينو**" **Vitaliano et al** المتكونة من (42) بندا وكانت النتيجة استبقاء (29) بندا وقد تضمنت خطوات التكيف ما يلي:

تم ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة "**بوردو**" **Bordeaux**، ثم تطبيقه على مجموعة تضم (501) راشد بين طلاب وعاملين من الجنسين (172 رجلا، 329 امرأة) تتراوح أعمارهم ما بين 20 و 35 سنة بإتباع نفس التعليمة، وقد كشفت نتائج التحليل العاملي ما يلي

- بنود الاختبار تأخذ بعين الاعتبار محور عام للمواجهة الذي يضم استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وأخرى حول الانفعال.
- وجود أبعاد خاصة بالمواجهة تتمثل في خمسة مستويات مكونة للصورة النهائية للسلم، و هي :
  - حل المشكل.
  - التجنب.
  - البحث عن السند الاجتماعي.

- إعادة التقييم الإيجابي.
- تأنيب الذات.**(سهام طيبي، 2005،ص ص 207-209)**

ينقسم المقياس إلى محوران أساسيان وهما:

- **المواجهة المركزة على المشكل وتضم:**

1- **إستراتيجية حل المشكل:** تتكون من (08) بنود وهي: 1 – 4 – 6 – 13 – 16 – 18 – 24 – 27 .

2- **إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي:** تضم (05) بنود وهي: 5 – 10 – 15 – 21 – 23.

- **المواجهة المركزة على الانفعال:**

1- **إستراتيجية التجنب:** تضم (07) بنود هي: 7 – 8 – 11 – 17 – 19 – 22 – 25.

2- **إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي،** وتضم (05) بنود وهي: 2 –5 -9– 12 – 28.

3- **إستراتيجية تأنيب الذات:** وتضم (04) بنود هي: 4 – 20 – 26 – 29.

يطبق المقياس بصفة فردية أو جماعية وتقدم التعليمات التالية:

1- صف موقفا مؤثرا عشته خلاله الأشعر الأخيرة.

2- حدد شدة الانزعاج والتوتر الذي يسببه لك هذا الموقف (منخفض، متوسط، مرتفع) وذلك بوضع العلامة (x) أما المستوى المناسب.

3- أشر بالعلامة (x) إلى الإستراتيجيات الموالية إن كنت قد استعملتها، أم لم تستعملها في مواجهة هذا الموقف.

5ـ5ـ3ـ2ـ كيفية تصحيح المقياس :

يتم تنقيط وفق مسلم متدرج من (1-4) إذ تمنح النقاط وفق الجدول التالي:

جدول رقم (15): يمثل كيفية تنقيط بنود مقياس إستراتيجيات المواجهة

العلامة	الإجابة
نقطة واحدة (1)	لا
نقطتين (2)	تقريبا لا
ثلاث نقاط (3)	تقريبا نعم
أربع نقاط (4)	نعم

وهو تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند (15) الذي يكون تنقيطه بعكس البنود الأخرى أي (4) إلى (1).

ويتم تدوين النتائج مقياس إستراتيجية المواجهة حسب الجدول التالي:

جدول رقم (16): يوضح طريقة تدوين نتائج المقياس

الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكل		الإستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال		
حل المشكل	البحث عن السند الاجتماعي	التجنب	إعادة التقييم الإيجابي	لوم الذات
المجموع =		المجموع =		

5ــ5ــ3ــ3ــ الخصائص السيكومترية للمقياس:

أظهر المقياس في صورته المكيفة على المجتمع الفرنسي حسب" **بولهان و أخرون" (1994) Paulhan et al** بواسطة التحليل العاملي للمكونات الأساسية النتائج التالية:

عامل عام يضم ضمنه إستراتجيات خاصة بالمواجهة المركزة على المشكل والمواجهة المركزة على الانفعال بنسبة تشبع 12 %.

من جهة أخرى أظهر التحليل العاملي بواسطة طريقة فاريمكس وجود خمسة أبعاد نوعية لإستراتيجيات المواجهة تصل نسبة التشبع إلى 35 **%** من التباين العام، ويتعلق الأمر بالأبعاد التالية:

- حل المشكل 9.4 **%.**
- التجنب 7.5 **%.**
- البحث عن السند الاجتماعي 6.5 **%.**
- إعادة التقييم الايجابي 5.9 **%.**
- لوم الذات 5.7 **%. (شهرزاد بوشدوب ،2009)**

أما في الجزائر، فقد قامت الباحثة "**زهية خطار**" **(2001)** في إطار إعدادها لرسالة الماجستير بترجمة المقياس وعرض صورة أولية على خمسة محكمين من أستاذة علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجزائر 02، بغرض تحديد مدى تكافؤ معنى البند في اللغتين، وقد وافق الأستاذة على أن الترجمة صحيحة وسليمة، أما فيما يخص الاتساق الداخلي فقد قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة في المقياس الفرعي لإستراتيجيات المقاومة المركزة على المشكل بـــ (0.80)، والارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة في المقياس الفرعي لإستراتيجيات المقاومة المركزة على الانفعال بـــ (0.82) مما يدل على صدق المقياس.

وقد تم حساب الثبات على عينة قوامها (47) طالب وذلك بطريقة إعادة الاختبار بحيث قدرت قيمة معامل بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني بـــ (0.90) مما يعكس ثبات قوي للمقياس.**(زهية خطار ،2001،ص 142)**

أما بالنسبة للباحثة "**شهرزاد بوشدوب**" **(2009)** في إطار إعدادها لأطروحة الدكتوراه، استعانت في البداية بترجمة "**زهية خطار**" **(2001)**، لكنها أعادت ترجمة

المقياس شملت العديد من البنود رأتها أكثر ملائمة، وقد اعتمدت على صدق المحكمين، حيث تم عرض المقياس على عدد من أساتذة علم النفس وعلوم التربية، وفي ضوء نتائج التحكيم تم تعديل صياغة بندين (18-19)، أما فيما يتعلق بالثبات فقد حسب عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره أسبوعين على نفس العينة والمقدرة بـــ (60) طالب وحسب معامل ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين وبلغ الثبات (0.80)، وهو معامل ثبات مقبول، كما تجدر الإشارة إلى أن الباحث سوف يستخدم النسخة المعدة من الباحثة السابقة الذكر.**(شهرزاد بوشدوب،2009)**

5ــ5ــ3ــ4ــ الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية :

5ــ5ــ3ــ4ــ1ــ صدق المقياس : تم حساب صدق المقياس عن طريق الصدق الإتساق الداخلي للمقياس بطريقتين هما : الصدق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس ، كما تم كذلك حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل .

جدول رقم (17) : يبين صدق الاتساق الداخلي لإستراتيجية حل المشكل

بعد إستراتيجة حل المشكل		
رقم البند	**معامل الإرتباط بيرسون**	**مستوى الدلالة**
01	,690**	,000
04	,702**	,000
06	,701**	,000
13	,541**	,000
16	,617**	,000
18	,654**	,000
24	,761**	,000

27	$,739^{**}$	,000

يتبين من الجدول (17) أن الصدق الاتساق الداخلي لبعد إستراتيجية المواجهة عن طريق حل المشكل ، أنه يتمتع باتساق داخلي جيد، حيث تراوحت مابين (761,) كحد أعلى،و(541,) كحد أدنى .و كانت معظم البنود التي يشملها البعد دالة عند (0.01).

جدول رقم (18) : يوضح صدق الاتساق الداخلي لإستراتجية البحث عن الدعم الاجتماعي

بعد البحث عن الدعم الإجتماعي		
رقم البند	**معامل الإرتباط بيرسون**	**مستوى الدلالة**
05	$,430^{**}$	,000
10	$,625^{**}$	,000
15	$,638^{**}$	,000
21	$,654^{**}$	,000
23	$,675^{**}$	,000

يظهر الجدول (18) أن صدق الإتساق الداخلي لإستراتيجية البحث عن الدعم الإجتماعي دال عند مستوى(0.01).

جدول رقم (19) :الصدق الاتساق الداخلي لبعد إستراتيجية التجنب

إستراتيجية التجنب		
رقم البند	**معامل الإرتباط بيرسون**	**مستوى الدلالة**
07	$,744^{**}$	,000
08	$,612^{**}$	,000
11	$,554^{**}$	,000

رقم البند	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
17	,764**	,000
19	,560**	,000
22	,660**	,000
25	,732**	,000

يتوضح من خلال الجدول(19) أن صدق الاتساق الداخلي لبعد إستراتيجية التجنب في البنود (07) التي تمثله، حيث بلغ كحد أدنى (554,)، أما كحد أعلى، فقد بلغ (764,)، وهي دالة عند مستوى (0.01).

جدول رقم (20) : يبين الصدق الداخلي لبعد إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي.

إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي		
رقم البند	**معامل الإرتباط بيرسون**	**مستوى الدلالة**
02	,546**	,000
05	,519**	,000
09	,356**	,000
12	,704**	,000
28	,573**	,000

يدل الجدول (20) الخاص ببعد إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ، أن صدق الاتساق الداخلي للبنود (05) الممثلة لهذا البعد جيد ،هذا ما دلت عليه مستوى الدلالة ،التي كانت عند مستوى (0.01).

جدول رقم (21) : يبين الصدق الداخلي لبعد إستراتيجية لوم الذات.

إستراتيجية لوم الذات		
رقم البند	**معامل الارتباط بيرسون**	**مستوى الدلالة**
04	,641**	,000
20	,441**	,000

26	$,694^{**}$	,000
29	$,710^{**}$	,000

نلاحظ من الجدول (21) الخاص بإستراتيجية لوم الذات،أن صدق الاتساق الداخلي للبنود (04) الممثلة لهده الإستراتيجية جيد ، حيث تراوح ما بين (710, و 441,) ، ،وهو دال عند مستوى (0.01).

جدول رقم (22) : يوضح الإتساق الداخلي للمقياس ككل .

مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية		
رقم البند	معامل الإرتباط بيرسون	مستوى الدلالة
01	$,700^{**}$	,000
02	$,601^{**}$	,000
03	$,519^{**}$	,000
04	$,358^{**}$	,001
05	$,357^{**}$	,001
06	$,417^{**}$	,000
07	$,646^{**}$	,000
08	$,539^{**}$	,000
09	,145	,187
10	$,215^{*}$	,049
11	,199	,070
12	,121	,274
13	$,273^{*}$	,012
14	$,519^{**}$	,000
15	$,408^{**}$	,000

16	,317**	,003
17	,491**	,000
18	,445**	,000
19	,422**	,000
20	,608**	,000
21	,438**	,000
22	,304**	,005
23	,440**	,000
24	,504**	,000
25	,298**	,006
26	,140	,204
27	,003	,976
28	-,037	,735
29	,006	,955

من خلال الجدول (22) الخاص بصدق الاتساق الداخلي لبنود المقياس نوع من الاتساق ،حيث تراوحت مستوى الدلالة ما بين (0.01) و (0.05).

5ـ5ـ3ـ4ـ2ـ ثبات المقياس : قام الطالب الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق حساب ثبات كل بعد من الأبعاد لوحده بطريقة التطبيق و إعادة التطبيق على نفس العينة السابقة، و قد بلغ معامل الثبات بالنسبة لأبعاد كالتالي :

جدول رقم (23) : يبين ثبات أبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية			
الأبعاد	معامل الثبات بيرسون	معامل الثبات ألفاكرونباخ	مستوى الدلالة
إستراتيجية حل المشكل	0.93	0.83	,000

إستراتيجية البحث عن الدعم الإجتماعي	0.91	0.58	,000
إستراتيجية التجنب	0.97	0.78	,000
إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي	0.96	0.44	,000
إستراتيجية لوم الذات	0.94	0.47	,000

يتبين من الجدول (23)أن ثبات الأبعاد المشكلة لمقايس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كانت عالية،حيث كانت أعلى من (0.90,)، هذا بالنسبة لمعامل الارتباط بيرسون، أما فيما يخص معامل الثبات ألفا كرونباخ فقد أظهرت النتائج أن درجة الثبات تراوحت مابين (0.83)كحد أعلى و(0.44) كحد أدنى، كما كانت مستويات الدلالة كلها دالة عند (0.01).

5ـ6ـ التقنيات الإحصائية المستعملة في الدراسة :

تم استعمال في هذه الدراسة عدة تقنيات إحصائية سوف نوردها كما يلي :

- التكرارات .
- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- التباينات .
- اختبار T-test.
- معامل الإنحدار الجزئي.
- معامل بيرسون .
- معامل الارتباط المتعدد.
- اختبار تحليل التباين Anova .

خلاصة :

بعد التحقق من صلاحية أدوات الدراسة من خلال الدراسة الاستطلاعية ، وكذلك اختيار العينة بطريقة عرضية، و التي تكونت من (162) طالبا و طالبة من ثلاث جامعات مختلفة، و إبراز الخصائص المميزة لها ، حيث تحصلنا من خلالها على نتائج الدراسة التي كنا قد افترضنا فرضيات تعطي توجها معينا لهذه الدراسة ، و الذي سوف نتأكد منه في الفصل الموالي الخاص بعرض و تحليل و تفسير النتائج ، و ذلك باستعمال بعض التقنيات الإحصائية ،و كذلك برنامج الحزمة الإحصائية الخاصة بالعلوم الاجتماعية SPSS .

الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6ــ1ــ عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

لقد تم خصيص هذا الفصل لعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها، وهذا بعد قيام الباحث بتطبيق المقاييس المستخدمة في الدراسة على عينة من طلبة الجامعة بغية التوصل إلى نتائج تثبت الفرضيات المقترحة أو تدحضها، وعليه فقد توصل الباحث إلى نتائج، و التي سوف نوردها تباعا.

6ــ1ــ1ــ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى

لفحص ودراسة الفرضية الأولى التي مفادها "توجد علاقة بين التفاؤل ومركز الضبط الداخلي"، حيث تم الاعتماد على معامل الارتباط بيرسون، والتي يمكن تمثيلها في الجدول التالي :

جدول رقم (24) : يبين العلاقة بين التفاؤل و مركز الضبط الداخلي

	مركز الضبط الداخلي	مستوى الدلالة	القرار
التفاؤل	-,845	0.01	**دال**

نلاحظ في الجدول (24) أن هناك علاقة سالبة بين التفاؤل و مركز الضبط الداخلي قدرت بــ (845,-)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وعليه نرفض الفرضية الصفرية، حيث تدل هذه النتيجة على أنه كلما زادت درجات الفرد على التفاؤل ، نقص اعتقاد الفرد في الضبط الداخلي، بمعنى تفسير نتائج سلوكه بعوامل خارجية وبالتالي عدم مسؤوليته عليه.

وتتفق هذه النتيجة مع كل من، "**مجدي محمد الدسوقي**"(2007)،**إسماعيل أحمد** (2001)، و **هشام مخيمر ومحمد عبد المعطي** (2000)، **وأحمد عبد الخالق**

(2000).في شقها الأول بوجود علاقة بين التفاؤل ومركز الضبط الداخلي، في حين تختلف في نوعية العلاقة، باعتبار أن الدراسة الحالية كشفت عن علاقة سلبية، في حين كانت العلاقة موجبة في الدراسات سابقة الذكر، أي أنه كلما ارتفع التفاؤل زاد اعتقاد الفرد في الضبط الداخلي وكلما قل التفاؤل قل الاعتقاد في الضبط الداخلي.

وعليه تعتبر النتيجة المتوصل إليها مخالفة إلى حد كبير، حيث أنه كلما كان الفرد يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية ويتوقع النجاح دائما كلما كان يميل إلى تحمل مسؤولية أفعاله.

ويرى الباحث أنه يمكن تفسير هذه العلاقة من خلال ما يراه أن عملية نمو وتطبيق مفهوم الضبط قد خضع على مر السنين إلى تركيز الثقافي الاجتماعي الغربي،والذي يعتبر فيه الحصول أو الاتصاف بالضبط الشخصي على المواقف والأحداث هو أفضل السيناريوهات ،ويضيف أن الثقافة الغربية والتي ظهر فيها ونما مفهوم الضبط الداخلي، دائما تعطي قيمة مرتفعة للاستقلال الشخصي، وقد أثرت هذه القيم في نمو مفهوم مركز الضبط، وبالتالي فإن التركيز المستمر داخل مجال علم النفس على الضبط الشخصي يوازي انشغال المجتمع الغربي بالاستقلالية.

ويظهر هذا التحيز في تأكيدات **"ليفكورت"(1982)Lefcourt** الذي يرى أن الإنسان يجب أن يكون أكثر تأثيرا وأكثر قدرة على أن يدرك نفسه بوصفه المحدد لقدره إذا ما أراد أن يعيش في سلام مستريحا مع نفسه.

كما يلاحظ أن مختلف الدراسات النفسية مند أن ظهر مفهوم مركز الضبط الداخلي، توصلت إلى شبه إجماع على أن الاعتقادات في الضبط الداخلي، وهذه الدراسات تدعم الفكر الغربي، كما هو معلوم على حسب اعتقاد الباحث أن مختلف النظريات تتأثر بالعوامل الثقافي، والقيم والمعتقدات السائدة، وبالتالي فإن ذوي المستوى المرتفع اجتماعيا

واقتصاديا هم أصحاب السلطة والقرار وبالتالي فإن الفرد البسيط لا يستطيع أن يسلك اتجاها داخليا ما دام أنه يعاني اقتصاديا وهو بعيد كل البعد عن صنع القرار، وإذا نظرنا إلى العالم من حولنا لرأينا مكونات الفرد النفسية في القدرة على السيطرة وعدم السيطرة في تلك العلاقات التي تحكم العالم اليوم، و بتفسير أدق يظهر هذا في العلاقات الدولية باعتبار أن الدول الأقوى إقتصاديا وعسكريا وأكثر تماسكا إجتماعيا كالولايات المتحدة الأمريكية التي تعتبر الدولة العظمى تتحكم في مصير الكثير من الدول التي هي في الواقع ضعيفة إقتصاديا وعسكريا، وبالتالي أنها لا تتحكم في مصيرها، مادام هناك من يسيرها، وعليه فإن إسقاط هذه العلاقة على الدول التي تتضمن في طياتها مجتمعات وهذه المجتمعات تتكون من أفراد الذين هم ضمن مكونات هذا المجتمع، والفرد ضمن هذه المجتمعات يرى سيطرة القوى الكبرى كأنه قدر أو كما قد تسوقه لنا هذه القوى الكبر، وهذا ما ينعكس على نفسية الفرد الذي يرى نفسه ضعيفا وبالتالي فهو فاقد للسيطرة وضبط مختلف جوانب حياته.

وهذا ما ذهب إليه**"ماركس"**Marks(1998) باعتبار مركز الضبط الداخلي يعكس ديموغرافية المجتمع الأمريكي بمعنى يتم ظهور الضبط الداخلي، والإعلان عنه بطريقة أكثر لدى الأغلبية، مثل الأمريكيين من أصل أوروبي، وأعضاء المستوى الاجتماعي والاقتصادي

المرتفع، عكس ما يحدث لدى جماعات الأقلية، والتي يتصف أفرادها بالضبط الخارجي، وترجع هذه الاختلافات حسب**"ليفكورت"**(1982)**Lefcourt** بين هذه الجماعات والجماعة الأميركية من أصل أوروبي إلى مدى توافر الفرص لكل جماعة من هذه الجماعات.

وعليه يرى الباحث أن التأثيرات الثقافية التي يحملها مركز الضبط الداخلي لا تتماشى مع ثقافتنا باعتبار الشرخ الثقافي بين تلك المجتمعات الغربية ومجتمعنا المحلي،

رغم أن البعض يقول أن المجتمع الجزائري متشبع بالثقافة الغربية، إلا أن هذا التشبع سطحي، ولا يحمل تشبع فكريا غربيا الذي يمجد الاستقلالية الفردية على غرار مجتمعنا الذي لا يزال الفرد يترنح فيه مابين الأصالة التي لا تشجع الاستقلال الفردي، وبين المعاصرة التي تشجع الاستقلال الفردي، وهذا الاختلاف طبيعي لاعتبارات أن البنية الاجتماعية و الأسرية المشكلة للمجتمع الجزائري تختلف كليا على تلك المشكلة في المجتمع الغربي، باعتبار أن الفرد في مجتمعنا لا يستطيع إتخاد أهداف وتخطيط لها دون أن يرجع الذي يتحكم في الأسرة، وأبسط مثال على ذلك فإن اختيار التخصص الدراسي لا يكون الاختيار نابع من قناعة الفرد بل يكون عادة قرارا مشتركا بينه وبين الأسرة.

وبالتالي فإن تفاؤل الفرد وإن كان مؤسسا على أسس منطقية إلا أنه لا يتحكم فيها بشكل مباشر لاعتبارات اجتماعية تحكمها عوامل ثقافية يصعب تجاوزها.

ولتفسير ذلك يجب ذكر ما ذهب إليه**"روتر" Rotter(1975)** إلى أن بعض النفسيين ينظرون إلى اختيار العبارات التي توضح الضبط الخارجية بطريقة حرفية، ويفترضون أن السلبية هي العائد الوحيد المنطقي للتوجهات الخارجية للضبط، ويعلق**"روتر"** بقوله ....أن مثل هذه الاتجاهات السلبية الخارجية، ربما تكون هي المعيار أو القاعدة في الثقافات الأكثر جبرية أو قدريةFatalistic مثل الثقافة الإسلامية.**(Marks,1998)**

وهذا ما يجعل الباحث يشير إلى نقطة أساسية و هي الجانب الديني، فالإسلام يتبوأ دورا كبيرا في حياة الفرد المسلم، باعتبار أن التفاؤل ضمن الأخلاق التي يجب أن يتصف بها الفرد المسلم، كما أن الإسلام دعا إلى التفاؤل في وقت الرخاء والشدة، كما حذر الله عباده من القنوط واليأس والتشاؤم، وتأكيدا لهذا تؤكد دراسة "**أمين القضاة2000**" على التوجه الإسلامي لزيادة التفاؤل لدى الفرد من خلال الاعتقاد بالله، وكذلك حسن الظن بالله، والاتجاه إلى الله تعالى بالدعاء، كما أن الإيمان بالقضاء والقدر هو جزء من عقيدتنا،

ولا تكتمل عقيد المسلم إلا إذا آمن بالقضاء والقدر، و الذي يعتبر عامل خارجي في مركز الضبط هو اعتقاد بالنسبة للفرد المسلم، هذا ما يجعل الباحث يقول أن الاتجاه نحو مركز الضبط الخارجي ونقص الاعتقاد في مركز الضبط الداخلي، تتحكم فيه عوامل دينية بإمتياز.

كما يمكن تبرير هذه العلاقة من زاوية أخرى، وهي من خلال سمة التفاؤل، الذي يعتبر أن له دافعية قوية لتحقيق الأهداف وهذا من خلال التخطيط الجيد لأن تصبح تلك الأهداف واقعية، لكن يمكن لهذا التخطيط الجيد أن يكون ناقصا، أو تتداخل عوامل أخرى لم تكن ضمن هذه المخططات، ما يؤدي إلى فشل تلك الأهداف أو تقلصها، فيحاول نسب ذلك العجز أو الفشل إلى عوامل خارجة عن السيطرة، وهذا ما ذهب إليه "**والستون**"(1994)**Wallston** على أنه يوجد ما يطلق عليهم بالأفراد بالمتفائلين الحذرين **Cautious Optimists** الذين ينشغلون على الرغم من توقعاتهم الإيجابية للنتائج بالسلوكيات التي توحي وكأن النتائج غير مؤكدة، وهذا السلوك يماثل ما يقوم به المتشائمين.

كما يمكن الحديث هنا كذلك عن تكاليف التفاؤل **Costs of Optimisme**، حيث توقعات التفاؤل لا ترتبط بالواقع العملي و الموضوعي،وهذا يعد بمثابة الأثر السلبي للتفاؤل الذي يتضح في دراسة كل من "**ليون و اينشتاين**" (1999) **Lyon & Weinstien** حينما وجدا أن الأفراد المتفائلين بدرجة مرتفعة هم أفراد لديهم القدرة على بناء سور و حائط أمام السلوكيات الوقائية، بمعنى أن التفاؤل قد يلعب دور المانع للسلوكيات التكيفية مما يدل أن مرتفعي التفاؤل قد لا يعتمد على الخبرة الفعلية.

وارتباطا بما سبق يجب الحديث عن نقطة هامة تتعلق بما يسمى " التفاؤل غير الواقعي" **Unrealistic Optimism**، فقد يفرط الفرد في التفاؤل نحو المستقبل، ويحدث

ذلك عندما يعتقدون أن الأحداث الحياتية السلبية من الممكن أن تحدث للآخرين أكثر من إمكانية حدوثها لهم، وأن الأحداث الحياتية الإيجابية من الممكن أن تحدث لهم أكثر من غيرهم ، وبالتالي فإنهم لن يتمكنوا من التخطيط بكفاءة لمستقبلهم ولا تحقيق أهدافهم المرغوبة مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط و اليأس.

6ـ1ـ2ـ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية :

لفحص ودراسة الفرضية الثانية التي جاءت على النحو التالي "توجد علاقة بين التشاؤم و مركز الضبط الخارجي"، قمنا بإختبار الفرضية الصفرية بإستخدام معامل الارتباط بيرسون، و التي نعرض النتائج في الجدول التالي:

جدول رقم (25) : يبين العلاقة بين التشاؤم و مركز الضبط الخارجي

	مركز الضبط الداخلي	**مستوى الدلالة**	**القرار**
التشاؤم	,882	0.01	**دال**

نلاحظ من الجدول (25) أن هناك علاقة موجبة بين التشاؤم و مركز الضبط الخارجي قدرت بـــــ (,882)، وهي دالة عند مستوى الدلالة(0.01)،وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل فرضية البحث، حيث تدل هذه النتيجة أنه كلما زاد التشاؤم زاد الاعتقاد في الضبط الخارجي.

وتتفق هذه النتيجة مع كل من، **مجدي محمد الدسوقي**(2007)،**إسماعيل أحمد** (2001)، **ومخيمر ومحمد عبد المعطي** (2000)، **وأحمد عبد الخالق** (2000).

وتعبر هذه النتيجة أنه كلما أدرك الفرد الأشياء من حوله بطريقة سلبية وتوقع الفشل ويرى أن الأمور و التطلعات المستقبلية تسير في الاتجاه المعاكس، كلما كان ينسب فشله إلى قوى خارجة عنه ، وينظر إلى ضبط الأحداث على أنه يكمن في مكان آخر خارجا عنه، ويعتقد أن ما يحققه يكون مدفوعا بعوامل خارجية، كالحظ و الصدفة ،أو مساعدة الآخرين .

وهذا يدل أن المتشائم يظهر عدم القدرة على ضبط المواقف المحيطة به، وبالتالي انعدام الثقة بالنفس وزيادة القلق وضعف مستوى طموحاته المستقبلية وعدم الثبات الانفعالي ، وهم غير مطمئنين للغد ويزيد الاعتقاد لديهم في دور العوامل الخارجية في حصولهم على النتائج.

وإذا عدنا إلى تعريف كل من التشاؤم ومركز الضبط نجد هنا بعض القواسم المشتركة التي تجمعهما، حيث يعرف "**صلاح مراد ومحمد عامر**"(2001) التشاؤم بأنه: " استعداد انفعالي و معرفي معتم ونزعة للاعتقاد، أو استجابة انفعالية اتجاه الآخرين, واتجاه الأحداث بطريق سلبية، وتوقع نتائج مستقبلية سيئة وضار،و يميل المتشائم إلى الاعتقاد بأن الحاضر و المستقبل سلبيان بأحداثهما، وان تلك الأحداث السلبية تفوق الإيجابية، أما "**روتر**" **Rotter** فيعرف الضبط الخارجي بقوله : "أنهم يعتبرون أقل جدية واهتماما في بدل الجهد ويحاولون أن يسقطوا فشلهم و عدم إنجازاتهم على غيرهم ، ولا تكون لديهم روح المنافسة و العزيمة و الصبر على الفشل و يستسلم الواحد منهم من أول وهلة."

(عبد الجليل العاقب مبارك،2000،ص 38)

وعند تمعننا في كل من التعريفين، يتضح لنا أن هناك بعض القواسم المشتركة بينهما فإذا قلنا أن التشاؤم هو عملية إسقاطيه للأحداث السلبية على الحاضر و المستقبل

نتيجة الخبرات الماضية الفاشلة،و أن الفشل يولد الفشل،و بالتالي هو مستسلم لا يقاوم لتحسين وضعه، وهذا ما يدفعه إلى الاعتقاد في مركز الضبط الخارجي لاعتقاده باستحالة تغيير الأوضاع إلى الأحسن، و هنا يكون الفرد المتشائم يحمل تصورا عن ذاته بعدم القدرة على ضبط الأمور، فإنه حتما سيحاول تبرئة نفسه من خلال إلصاق الفشل بالآخرين .

وإذا رجعنا إلى الإطار النظري لكلا المفهومين من خلال الخصائص المميزة لهما نجد أن المتشائم لا يستطيع تحمل الإحباطات التي تصادفه في حياته،كما أن الفرد المكون لاعتقاد الضبط الخارجي نجد أنه يستسلم بسرعة و هنا يمكن إجمال هذا في القول، أن المتشائم تعرض للإحباطات عديدة كونت له اعتقاد بالاستسلام، و بالتالي فإن هاته الخصائص المتشاركة التي تميز المتشائم و المعتقد في مركز الضبط الخارجي، تؤكد على أنه كلما ارتفع التشاؤم، زاد الاعتقاد في مركز الضبط الخارجي .

كما تلعب المعتقدات و الأفكار أو طريقة تفكير الفرد المتشائم حول قدراته وإمكانياته في التعامل مع المواقف و الأحداث التي تعترضه دورا كبيرا في تشاؤمه، وربما تكون لديه معتقدات خاطئة عن إمكانيته وقدراته الشخصية،نتيجة قراءاتهم المستقبلية الخاطئة أو نتيجة التعميم على كل الأحداث .

ومن هذا المنطلق فإن المتشائم الذي يكون معتقدات خاطئة عن ذاته وقدراته في تغيير الأوضاع يتلقون تعزيزات إيجابية باستمرار السلوك التشاؤمي، وذلك بنسب تلك السلبيات إلى عوامل خارجية .

6ـــ1ـــ3ـــ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة :

لفحص ودراسة الفرضية الثالثة التي مفادها:" توجد علاقة بين التفاؤل و إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكل، و التي تشمل ، حل المشكل ، والدعم الاجتماعي."، وتم الاعتماد في التأكد من الفرضية الصفرية على معامل الارتباط بيرسون، و التي نمثلها في الجدول التالي:

جدول رقم (26) : يبين العلاقة بين التفاؤل و إستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل بأبعادها(حل المشكل، والبحث عن الدعم الاجتماعي)

التفاؤل						
المتغير	**الإرتباط**	R- deux ajusté	R- deux	Bèta	**مستوى الدلالة**	**القرار**
إستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل	0.53				0.01	دال
إستراتيجية حل المشكل	0.34	%33.2	%32.4	%47.1	0.01	دال
إستراتيجية البحث عن الدعم الإجتماعي	0.36			%43.8	0.01	دال

من خلال الجدول نلاحظ ارتباط التفاؤل باستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل بــ (538,) و هو دال عند مستوى 0.01، أما فيما يخص ارتباط التفاؤل باستراتيجيات حل المشكل فقد بلغ (345,)،وهو دال عند مستوى 0.01،كما ارتبط التفاؤل باستراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي بــ: (364,) وهي علاقة دالة عند مستوى 0.01، على إثر هذه النتيجة نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بفرضية البحث.

وهذا ما توافق مع دراسة كل من "**أيزنك و روزمان**" (1998) **Rothmann &Essienko**،و "**مايسة شكري**" (1999)،"**محمد رجب**" (2001)،" **فونتين و أخرون** " (1993) **Fontaine et al**.

وتعتبر هذه النتيجة منطقية إلى حد ما، فقد أظهرت إجابات عينة الدراسة على بنود مقياس التفاؤل لـــــ"**مجدي محمد الدسوقي** " أن المتفائلين كانوا أكثر ميلا لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل، وهذا ما عبر عنه "**شاير و كارفر** " (1993) **Scheier & Carver** بالقول بأن المتفائلين يحتفظون عادة بمستويات مرتفعة من حسن الحال أثناء أوقات الضغط، أكثر مما يفعل الأفراد الأقل تفاؤلا ، حيث نجد أن المتفائلين لهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية بإستراتيجيات أكثر فعالية و نجاعة (**لورانس برافين**،2010).

ومن هذا المنطلق نلاحظ أن المتفائلين يواجهون الضغوط بأكثر تكيفا، فهم يتجهون مباشرة نحو حل المشكل، حيث أنهم أكثر تخطيطا في تعاملهم مع التنوع الذي يواجهونه و أكثر تركيز لجهودهم و تحمل المشاق التي تواجههم بواقعية أعلى من المتشائمين، و يبدوا أنهم أكثر عزما على الاستفادة من الخبرات السلبية في نموهم الشخصي،و يحاولون فعل الأفضل في المواقف السيئة.

كما أن النظرة التفاؤلية في الحياة تساعد على تحديد الأهداف و تحقيق الذات و لهذا فإن التفاؤل يعتبر أسلوبا و جوديا قويا في التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية و إيجاد الإستراتيجية الملائمة، فهو يؤثر على إدراك الفرد و استجاباته نحو معوقات الحياة اليومية ويساهم في خفض أثارهما الجسمية و النفسية ، و لهذا ينظر الباحثون إلى فعالية التفاؤل الذي يمكن تصنيفه ضمن النظريات الخاصة بالتوقعات من زاوية تأثير الاعتقاد الشخصي على سلوك الفرد ،الذي يعتقد أن لديه الثقة بقدراته على تحقيق الهدف فإنه لن يتوانى في بدل الجهد تجاه ذلك الهدف، وعلى نحو مماثل إذا اعتقد بأن الهدف خارج إمكاناته فإنه

ربما يتوقف عن بذل الجهد، كما أن التفاؤل يتميز بتقييم أفضل للمواقف التي يتعرض لها، و لهذا يمكن اعتبار التفاؤل أحد السمات الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية .

ويمكن تفسير هذه العلاقة من خلال ماجاء به "**كارفر و شاير** " **Carver & Scheier** في تعريفهما للتفاؤل بأنه : "**توقع النتائج الجيدة في حل المشكل.**"، فمن المنطقي أن يرتبط التفاؤل بإستراتيجية حل المشكل، وكذلك بإستراتيجية الدعم الاجتماعي التي تعبر من إستراتيجيات الوسيلية ،وارتباطها بالتفاؤل يعتبر شيئا منطقيا لأنهما تعبران عن المشاعر و الانفعالات، ويمكن تبيان ذلك من خلال ارتفاعات تقديرات الأبعاد المشكلة لإستراتيجيات المركزة على المشكل، و التي تدل على ارتفاع درجة التفاؤل، وتقدر نسبة تفسير التغير في درجات الأبعاد من خلال حساب حجم التأثير، في التفاؤل بـــ:33.2%، حيث تساهم إستراتيجية حل المشكل بـــ:47.1%، كما تساهم إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي بما نسبته 43.8% .

و قد أكد "**شاير و كارفر** " (1989) **Scheier & Carver** أن التفاؤل هو عامل وسيط للسلامة من خلال ميكانيزمات سلوكية (مثل طرق التكيف العامة)، من خلال الأثر الفسيولوجي على أداء المناعة من خلال مثلا الدعم الاجتماعي .

ويذهب "**شاير و كارفر** " (1987) **Scheier & Carver** إلى اعتبار أن المتفائلين غالبا ما يحاولون تغيير الظروف المرتبطة بمواقف الضغط باستخدام إستراتيجيات مواجهة فعالة مثل: (حل المشكلات)، و هذا النمط من المواجهة الفعالة يزيد احتمال التعامل مع المشكلة و حلها بنجاح .(**لورانس برافين**،2010)

وحسب " **لازاروس و فولكمان** " (1984) **Lazarus & Folkman** تتم مواجهة الموقف من خلال تقييم الخطر و مواجهته، و يعتمد تقييم الخطر على تقييم الموقف و دراسة المصادر التي يمكن من خلالها مواجهة الموقف، ويرتبط التفاؤل

إرتباطا وثيقا بقدرة الفرد على المواجهة، بحيث كلما زاد تفاؤله بالحياة زادت إمكانياته لمواجهة متاعبها .

(Bossong.2001)

فالمتفائلون ميالون إلى استخدام إستراتيجيات مواجهة تقوم على المشكل و خصوصا في الظروف المضبوطة، في حين يعتمد على إعادة تفسير و تقبل الموقف في حال ما إذا كانت الظروف أقل ضبطا، فالمتفائلون حسب " **هالستن**"(1993)**Hallsten** قادرون على تقبل الفشل أكثر من غيرهم مما يقلل من كبث المشاعر السلبية المصاحبة للفشل فيكونون بذلك قادرين على التعامل مع المشكل بصورة أوسع.

(Schabarcq.Winnubst.cooper.2003)

و في دراسة أجراها " **فونتين و أخرون** " (1993)**Fontaine et al** حول علاقة التفاؤل باستراتيجيات المواجهة على عينة شملت (420) طالبا، حيث بينت الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين التفاؤل وإستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل.

(Fontaine. Manstead.Wagner.1993)

و في نفس السياق أجرت " **بريتشاد و أخرون**" (2007) **Pritchard et al** دراسة بهدف التعرف على التفاؤل وعلاقته باستراتيجيات المواجهة على عينة من طلبة الجامعة،وتوصلت إلى ارتباط التفاؤل بإستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل في صورة حل المشكل.

ويمكن تفسير لجوء المتفائلين إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل إلى نوع من التريث لما توفره هاته الاستراتيجيات من معلومات حول المواقف الضاغطة التي تواجههم في صورة البحث عن الدعم الاجتماعي ، ومن تخطيط لحل

المشكلات و القيام بتحليل للوضعيات الضاغطة ،بهدف وضع الحلول المناسبة التي لها تأثير إيجابي على الحل الفعال باعتبار التفاؤل هو توقع إيجابي يتعلق بالمستقبل، ويحفز الفرد على توقع حدوث أشياء إيجابية له،وهو يتعلق بمستويات عالية من الثقة بالنفس و المثابرة وبطريقة تغلب الفرد على السلبيات بشكل واضح .

6ـ1ـ4ـ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

لفحص ودراسة الفرضية الرابعة التي مفادها:" توجد علاقة بين التشاؤم و إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال، و التي تشمل: "التجنب ، وإعادة التقييم الايجابي، ولوم الذات"، وتم الاعتماد في التأكد من الفرضية الصفرية على معامل الارتباط بيرسون، و التي نمثلها في الجدول التالي:

جدول رقم (27) : يبين العلاقة بين التشاؤم و إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال بأبعادها(التجنب، إعادة التقييم الايجابي، لوم الذات).

التشاؤم						
المتغير	**الإرتباط**	R- deux ajusté	R- deux	Bèta	**مستوى الدلالة**	**القرار**
إستراتيجيات المواجهة المركز على الإنفعال	,732	%57.4	%58.2		0.01	دال
إستراتيجية التجنب	,531			%37.2	0.01	دال
إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي	,601			%42.5	0.01	دال
إستراتيجية لوم الذات	,466			%27.7	0.01	دال

يتبين من الجدول أن هناك إرتباط بين التشاؤم و إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ، حيث قدرت بـــــ :(732,) و هي علاقة دالة عند مستوى (0.01)، كما تم إيجاد علاقة بين التشاؤم وبعد التجنب ،حيث قدر بـــــ :(531,)وهي كذلك دالة،وتبين كذلك أن التشاؤم يرتبط ببعد إعادة التقييم الإيجابي بـــــ :(601,)،ووجدت علاقة بـــــ :(466,) بين التشاؤم و إستراتيجية لوم الذات و كلاهما دال عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا مايدعوا الباحث إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول فرضية البحث.

وتتفق النتائج المتوصل إليها مع بعض الدراسات "**أيزنك و روزمان** " (1998) **Eyssienk & Rothmans** ، و"**مايسة شكري**" (1999)،"**محمد رجب**" (2001)، " **فونتين و أخرون** " (1993)**Fontaine et al**.

وعليه فإن ميل الفرد المتشائم إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال هو شيء طبيعي لأن مميزات الفرد المتشائم، أنه لا يستطيع مواجهة المشكلات و الأحداث الحياتية الضاغطة، وبالتالي فإنهم يستعملون إستراتيجيات لا تواجه الضغوط باعتبار نظرتهم السوداوية نحو المستقبل،ففي اعتقادهم بأن الأحداث التي مروا بها والتي كانت سلبية سوف تستمر، وبالتالي فإنهم يميلون إلى تلك الإستراتيجيات لتجنب زيادة الضغوط النفسية .

كما يعتبر كل من "**شاير و كارفر** " (1987) **Scheier & Carver** التشاؤم بأنه توقع سلبي للأحداث المستقبلية ،وهو يجعل الفرد يتوقع حدوث أشياء سلبية، يتعلق بمستويات عدم الثقة و عدم المثابرة بشكل عام،و عدم القدرة على التغلب على السلبيات بشكل خاص . **(لورانس برافين،2010)**

كما يذهب "**سنايدر و لوبيز**"(2003) **Synder & Lopez** أن الفرد المتشائم يستخدم إستراتيجيات تركز على الانفعال، حيث لا يتقبل المواقف و المشكلات الجديدة ، وبالتالي لا يستطيع التكيف عندما لا يمكنه تغيير الموقف .

وعليه يمكن اعتبار التشاؤم كمكون معرفي يتكون من شعور الفرد بعدم الثقة وبحصوله على نتائج سلبية،وعدم الثقة هذه مؤسسة على تقدير نسبي للفرد بعدم شعور بكفاءته الشخصية ،وعليه فإن الفرد الذي ينظم أفعاله لمواجهة الصعوبات و المواقف الضاغطة، فإن توقعاته يمكن أن تكون معممة عبر المواقف وتكون ثابتة في الوقت نفسه ، وهذا ما ينطبق على إستراتيجيات المستعملة في مواجهة الضغوط النفسية،فإن اعتبر الفرد المتشائم أن تلك الاستراتيجيات تحقق له ما يريد فإنه يقوم باستعمالها عدة مرات، ويمكن تفسير هذه العلاقة في أنه عندما ترتفع تقديرات الأبعاد الثلاث ترتفع درجة التشاؤم لدى الفرد و تقدر نسبة تفسير التغير في درجات الأبعاد الثلاثة في بعد التشاؤم بـــ:ـــ58.2% حيث تساهم إستراتيجية التجنب في هذا التغير بما نسبته 27.2%، و هذا ما ينطبق كذلك على إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي بـــــ: 42.5% ، وإستراتيجية لوم الذات بـــــ 37.2%

وقد أشار كل من "**شاير و كارفر** " (1989) **Scheier & Carver** أنه إذا اعتقد الفرد أنه هناك تناقض بين الأهداف والمواقف، فإنه لا يبدل مجهود إضافي للوصول إلى الأهداف المنشودة، فالتشاؤم إذن لا يحفز الفرد على مواجهة الضغوط، وهو يقلل من قدراته و إمكاناته،ومحاولة تجنب الصعوبات. **(لورانس برافين،2010)**

ويظهر هذا بشكل واضح من خلال الأبعاد المكونة لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال، والتي تستهدف عدم دخول الفرد في صعوبات ،وقد أكدت ذلك دراسة كل من " **أسبانل و تايلور**"(1992) **Aspanal & Taylor** على عينة من الطلبة،

حيث توصل إلى ميل المتشائمين لاستخدام إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال، كم بينت هذه الطرق بعدم تكيف نفسي بالنسبة للطلبة المتشائمين بعد ثلاث أشهر .

كما وجد " **شاير** " (1987) **Scheier** أن نزوع الأفراد نحو التشاؤم تؤثر على أساليب تعاملهم مع الضغوط ، وأن هناك ارتباط موجبا بين التشاؤم كسمة و بين التجنب ،ولوم الذات.**(عبد الله الحربي،2010)**

ويضيف "**تشانغ و أخرون**" (1997) **Chang et al** بأن التشاؤم يتضمن عدم السرور و الخضوع ،مما يجعل المتشائمين يميلون إلى خفض جهودهم الفعالة وعدم الاهتمام بتحقيق أهدافهم مع الانشغال بالانفعالات المضايقة التي ترتبط بخبرة المواجهة، وهذا ما يذهب إلى تأكيده "**شاير و أخرون**" (1986) **Scheier et al** بفحص نوعية إستراتيجيات المواجهة التي ترتبط في العادة مع التشاؤم بلوم الذات و تجنب الحدث الضاغط، والتركيز المباشر على الشاعر المسببة للضغط و التخلي عن الهدف الذي يرتبط بحدوث الضغط، كما تبين أيضا أن المتشائمين يميلون إلى تضخيم حجم المواقف الضاغطة بطريقة مبالغ فيها. **(لورانس برافين،2010)**

وعلى ذلك تعتبر النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية منطقية،فقد أظهرت النتائج أن التشاؤم يرتبط باستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال، والتي تعبر عن تفريغهم الانفعالي, وهذا يدل على عجز وفشل في إيجاد الحلول المناسبة للمواقف الضاغطة.

6ـــ1ـــ5ـــ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة:

لفحص ودراسة الفرضية الخامسة التي مفادها:" توجد فروق دالة بين الذكور و الإناث في التفاؤل و التشاؤم ،لمصلحة الذكور في التفاؤل ،و لمصلحة الإناث في التشاؤم ."،و للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الطالب الباحث بالاعتماد على المعالجة الإحصائية T-TESTلدلالة الفروق بعد التأكد من التجانس بين المجموعتين، قمنا بحساب الفروق في كل بعد من أبعاد المقياس حيث تحصلنا على النتائج التالية :

الجدول رقم (28) يوضح دلالة الفروق بين الذكور والإناث في التفاؤل و التشاؤم

الجنس / البعد	الذكور ن=64		الإناث ن=98		ق	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري					
التفاؤل	49.25	16.43	41.11	16.64	22.11	160	34.82-	2.35	0.01
التشاؤم	36.89	15.70	45.39	18.32	14.69		32.47		

يتبين من الجدول (28) أن المتوسطات الحسابية بين درجات الذكور و الإناث في مقياس التفاؤل متقاربة، حيث قدر المتوسط الحسابي لدى الذكور بـــ : (49.25) وعند

الإناث بـــ : (41.11)، كما قدر الانحراف المعياري بـــ :(16.64) بالنسبة للذكور، في حين قدر عند الإناث بـــ: (18.32)، كما أن قيمة (ت) المقدرة بـــ(34.82) دالة عند مستوى الدلالة (0.01)ن ودرجة الحرية 160، وهذا يدل على أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في مقياس التفاؤل و التشاؤم، وعلى إثر النتائج المتوصل إليها نرفض الفرضية الصفرية وتتأكد فرضية البحث.

وهذا ما يتوافق مع دراسة كل من"**محمد أبو العلا**" (2009)، "**أحمد الشافعي**"(2008)،"**أحمد عبد الخالق**"(2005)، "**بدر الانصاري**" (2002)،"**زياد بركات**" (1998) .

ويفسر الباحث حصول الذكور على متوسط أعلى من الإناث في التفاؤل بأن الذكور يتمتعون بفرص وخيارات أكثر، مما يمكن أن تتاح لنظرائهم من الإناث، كما تتيح العوامل البيئية والثقافي للذكور فرصا أكبر للتعبير عن أرائهم واتجاهاتهم، مع إمتلاك الذكور إلى حد كبير عملية إتخاذ القرار فيما يخص نوع التعليم، وإمكانية الإستمرار فيه، والمهنة وإختيار الزوجة، وذلك ما يؤدي إلى التفاؤل نحو المستقبل لدى الذكور أكثر من الإناث.

كما يمكن تفسير نتائج الدراسة الخاصة أيضا أن الإناث أقل تفاؤلا من الذكور، وهن أكثر تشاؤما، لأننا مازلنا في مجتمعنا نعطي الأنثى فرصا أقل وحرية أقل للتعبير عن نفسها، وممارسة أنشطتها المختلفة، كما أنها لا تستطيع أن تسلك سلوكا أو تتصرف إلا بالعودة إلى الأقوى (الرجل)، وهذا الإنطباع أنه لا شك فيه يؤدي إلى مزيد من الإحساس بالإحباط والحزن واليأس، مما يجعل الأنثى أقل تفاؤلا، إلا أن الملاحظ في مجتمعنا أن الأنثى قد أخذت، تتبوأ المركز الأول في مجالات عدة، ففي الجامعة مثلا نرى

أن نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور، كما أنها أصبحت تزاحم الرجل في مجالات مهنية كانت حكرا على الرجل، كما أنها تمثل نسبة لا يستهان بها في بعض المجالات كالتعليم مثلا، كما تجدر الإشارة إلى أن وضع المرأة في مجتمعنا هو محصلة تفاعل عدد من العوامل الثقافية، والإجتماعية، والإقتصادية والسياسية التي تتشابك بصورة مركبة مما يستدعي تحليلا معمقا للعديد من مكونات المجتمع، ويمكن على الرغم من البيئة الإجتماعية وربما الأسرية المعوقة، وإن إطلاق طاقات المعرفة والإبداع للأنثى تعد فاتحة لا غنى عنها في مسيرة التقدم الإنساني في مجتمعنا.

6ــ2ــ الاستنتاج العام:

إن كل دراسة علمية تبدأ بافتراضات نظرية تحاول من خلال الجانب النظري والجانب الميداني بحث مدى صحة أو خطأ تلك الفروض، وهذا ما التزمنا به في الدراسة الحالية، فقد انطلقت من افتراض عام حول وجود علاقة إرتباطية بين التفاؤل و التشاؤم ومركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، بالإضافة لفرضية أخرى لمعرفة دلالة الفروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم،وعليه فقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

▪ توجد علاقة سلبية بين التفاؤل ومركز الضبط الداخلي وهي علاقة دالة عند مستوى الدلالة0.01، حيث عبرت هذه النتيجة على أنه كلما زاد التفاؤل قل الاعتقاد أو الاتجاه نحو الضبط الداخلي، وتوجه الفرد نحو الإعتقاد في مركز الضبط الخارجي.

▪ توجد علاقة موجبة بين التشاؤم و مركز الضبط الخارجي وهي علاقة دالة عند مستوى دلالة0.01، وتدل هذه النتيجة المتوصل إليها أنه كلما زاد التشاؤم زاد الاعتقاد أو التوجه نحو الضبط الخارجي.

▪ توجد علاقة موجبة و دالة عند مستوى الدلالة 0.01، بين التفاؤل و إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على المشكل ببعديه (حل المشكل، والبحث عن الدعم الاجتماعي.وهذا يدل على أن التفاؤل يساعد في استخدام إستراتيجيات أكثر فعالية في مواجهة الضغوط النفسية لأن التفاؤل في خصائصه يحمل القدرة على تحقيق النجاح، وبالتالي يساعد على تخطي صعوبات الحياة.

▪ توجد علاقة موجبة بين التشاؤم واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على الانفعال بأبعاده(التجنب ،إعادة التقييم الايجابي، ولوم الذات)، وهي علاقة دالة عند مستوى الدلالة 0.01،وهذا فإن دل فإنه يدل أن التشاؤم يزيد من المتاعب وفي عدم القدرة على المواجهة باستعمال الاستراتيجيات الفعالة، وبالتالي يجعل التشاؤم الفرد يعيش على هامش الحياة بدون تطلعات وأهداف مستقبلية.

▪ توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في التفاؤل و التشاؤم،حيث كان الذكور أكثر تفاؤلا، في حين كانت الاناث أكثر تشاؤما، وهذا حسب إعتقاد الباحث لا يعبر عن حقيقة الوضع في المجتمع، رغم أن الذكر مازال يتمتع بنفس الامتيازات التي كان يتمتع بها في الماضي، لكن هناك تغيرات إجتماعية وفكرية حدثت في المجتمع، وهذا ما ساهم في تغير النظرة إلى المرأة، وكذلك إلى الدور والمكانة التي تحتلها المرأة في المجتمع، حيث

لم تعد تكتفي بذلك الدور،بل تعدته إلى شغل أدوار كانت حكرا على الرجل،وهذا ما يساعدها على النظر ربما بإيجابية نحو المستقبل.

6ـ3ـ خاتمة :

أسست الدراسة الحالية على دراسة التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بمركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

وعلى ذلك التزمت في هذه الدراسة بكل الخطوات العلمية والمنهجية كسائر البحوث العلمية في مجال علم النفس ،بدءا بالإطار العام للدراسة، حيث يعطي الباحث

تصورا عاما حول تلك العلاقة بين المتغيرات الثلاث، بالاستناد إلى الدراسة التي أجريت في هذا الموضوع، وكذلك من خلال الإطار النظري التي تحدث عن هذه المتغيرات،طارحا أسئلة حولها، ومقترحا فرضيات نابعة من تصوره لتلك العلاقة، وصولا إلى أهمية البحث المقدم، وإلى الأهداف التي يرجو تحقيقها، كما أن لكل متغير من متغيرات الدراسة جانب نظري وجب الحديث عنه، وذلك من أجل توضيح تلك المتغيرات بشكل جيد، كما قام الباحث باختيار أدوات الدراسة، والتي كانت فيها بعض الصعوبة، نظرا لقلة المقاييس الخاصة بالتفاؤل والتشاؤم،وبعد تحديدها،رأى الباحث تقديم مقياس التفاؤل و التشاؤم إلى التحكيم نظرا لأن المقياس التفاؤل والتشاؤم المستخدم في الدراسة لم يستعمل في مجتمعنا على حد علم الباحث، وكان هناك شبه إجماع على صلاحية عبارات المقياس،إلا في بعض البنود التي قام في الباحث بتعديل بسيط حسب ملاحظات الأساتذة المحكمين،وانتقل الباحث بعدها مباشرة إلى معرفة صلاحية هذه المقاييس من خلال الدراسة الاستطلاعي، حيث تم تطبيق المقاييس على عينة بلغت(84) طالب وطالبة من جامعة الجزائر02 للتأكد من صدق وثبات بالأساليب القياسية الموضحة في متن الدراسة،وهذا للتحقق من صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية، بعدها انتقلنا إلى الخطوة الموالية، وهي الدراسة الأساسية للتحقق من صحة الفروض التي افترضها الباحث، حيث طبقت الدراسة الحالية على عينة قصدية متكونة من (162) طالب وطالبة، من ثلاث(03) جامعات (جامعة الجزائر2، جامعة سعد دحلب القطب الجامعي العفرون بالبليدة، وجامعة يحي فارس بالمدية)، حيث تم تطبيق مجموعة من المقاييس، والتي تتمثل في مقياس التفاؤل و التشاؤم "**لمجدي محمد الدسوقي**"، ومقياس مركز الضبط "**لجوليان روتر Rotter ,J**"، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية "**لبولهان وأخرون**" **Pualhan et al**

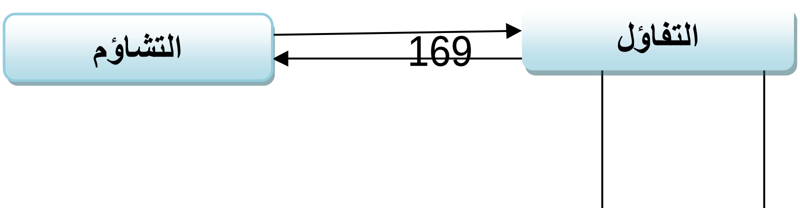
وبعد تصحيح المقاييس وتحليل المعطيات المجمعة خلصت الدراسة الحالية لمجموعة من النتائج أنه هناك علاقة بين التفاؤل ومركز الضبط الداخلي،وقد جاءت العلاقة سلبية، حيث كلما ارتفع التفاؤل قل الاعتقاد في الضبط الداخلي، بينما ارتبط التشاؤم بمركز الضبط الخارجي، حيث كلما زاد التشاؤم زاد الاعتقاد في مركز الضبط الخارجي،فالتشاؤم يؤدي إلى زيادة الاعتقادات السلبية التي يكونها عن قدراته و إمكانياته،وهذا ما يؤدي بالمتشائم إلى عدم بذل الجهد في التغلب على المواقف و الأحداث التي تعترضهم.

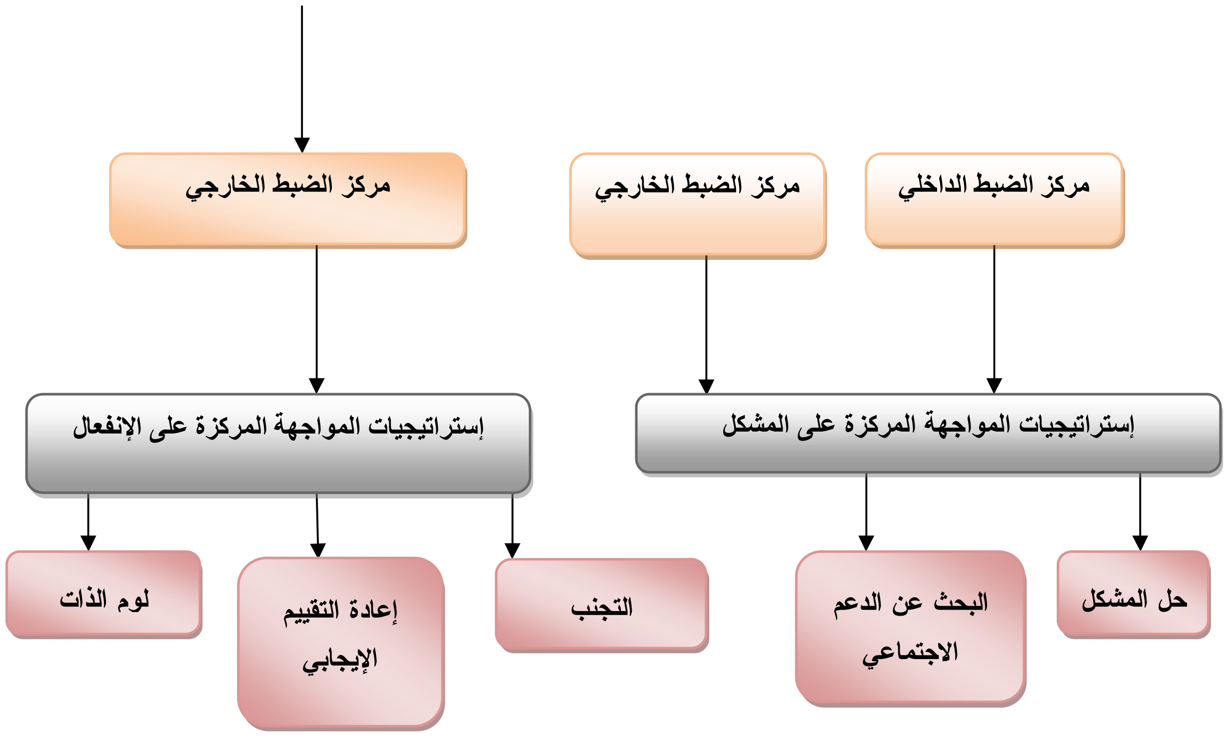
كما أكدت الدراسة الحالية، أن التفاؤل يرتبط باستخدام إستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ببعديها، حل المشكل و البحث عن الدعم الاجتماعي، وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن التشاؤم يرتبط باستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال، حيث أكدت الدراسة أن التشاؤم يرتبط بتلك الاستراتيجيات لما تحمله من تنفيس انفعالي،ويتم اللجوء إلى تلك الاستراتيجيات عندما يكون توقع الأحداث بشكل سلبي.

وأيدت النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة بعض النتائج المتوصل إليها في بعض الدراسات بخصوص وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم حسب الجنس، حيث دلت الدراسة الحالية أن الذكور كانوا أكثر تفاؤلا من الإناث، في حين كان الإناث أكثر تشاؤما من الذكور.

ويمكن تفسير هذه العلاقة من خلال الشكل التالي :

شكل رقم(05) : يوضح النتائج المتوصل إليها في علاقة التفاؤل و التشاؤم بمركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.





يتضح من الشكل أن الفرد المتفائل لا يرتبط بمركز الضبط الداخلي الذي يمثل قوة الفرد في السيطرة على مختلف الأحداث الحياتية التي يعيشها، وبالتالي يمكن القول أن الفرد المتفائل يمكن أن يكون ذا ضبط داخلي ،أو ذو ضبط خارجي وهذا لاعتبارات قد تحدثنا عنها في عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى، كما يظهر من الشكل التالي، أن التفاؤل يرتبط باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على المشكل ببعديها(حل المشكل و البحث عن الدعم الاجتماعي)، أما فيما يخص التشاؤم فارتبط بمركز الضبط الخارجي لما يوفره هذا الأخير من اعتقاد في العوامل الخارجية بعدم القدرة على تحمل مسؤولية أفعاله،وهذا ما تفسره إستراتيجيات المواجهة المستعملة، لما تمنحه للمتشائم من تجنب ولوم الذات وإعادة التقييم، لأنها تبقيه خارج دائرة الصراع بين متطلبات والطموحات المستقبلية و التحديات التي يجب أن يخوضها من أجل تحقيق ما يريد وهذا ما يجعله مستسلما للآخرين وللظروف،مانع نفسه من محاولة التغيير.

وبوجه عام فإن نتائج هذه الدراسة ليست حاسمة، والموضوع يحتاج إلى مزيد من البحث على عينات أكثر شمولا وتمثيلا، كما أننا بحاجة إلى دراسة التفاؤل و التشاؤم من زوايا مختلفة.

6ـ4ـ إقتراحات:

إن كل دراسة نفسية يقوم بها أي باحث تتضح له بعض الجوانب في الدراسة التي يقوم بانجازها، فقد تظهر بعض النقاط التي لها دور في تقديم المساعدة الإرشادية لبعض الأفراد الذين يعانون من الناحية النفسية، كما يتبن للباحث بعض الباحث بعض المتغيرات التي تستوجب الدراسة لكن البحث لا يستوعبها ، لذا وجب على الباحث التنويه لها، وعليه يقوم الباحث بإبراز النقاط التالية:

- تصميم برامج إرشادية لتنمية التفاؤل لدى مختلف المراحل عمرية.
- يلاحظ من مراجعة أدبيات هذا الموضوع أنه مازال خصبا للدراسة والبحث، وخاصة في مجتمعنا، لدى يوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات في قطاعات أخرى حول التفاؤل والتشاؤم وربطه بمتغيرات وعوامل متعددة لزيادة وتعميق هذه النتائج .
- الاهتمام بالمراكز الثقافية والتي تعني بالشباب من كلا الجنسين لتنمي المهارات والقدرات والتي من خلالها تمكنهم من الاتصال بالمجتمع وكسر طوق العزلة المسببة لحالة التشاؤم.
- مساعدة الشباب من كلا الجنسين لتفهم مشكلاتهم في مختلف المجالات الاجتماعية، الاقتصادية، المعرفية، وإيجاد الحلول المناسبة.
- إقامة ندوات ومحاضرات التي من شأنها تشجيع الشباب وتوعيتهم ووقايتهم من البدع والخرافات والمعتقدات الخاطئة.
- فتح مراكز إرشادية في مختلف الجامعات وتفعيل دورها أكثر، من أجل مرافقة الطالب الجامعي في مساره الجامعي التكويني.
- القيام بحملات تحسيسية موجهة لمختلف شرائح المجتمع بهدف غرس ثقافة نفسية لدى المجتمع.

- إعادة النظر في المقاربة القياسية في مجتمعنا، وذلك من خلال بناء مقاييس خاصة بمجتمعنا، لأنه حسب وجهة نظر الباحث أن المقاييس المستوردة متشبعة بعوامل ثقافية واجتماعية وإيديولوجية تنطبق على ذلك المجتمع ، ولا تنطبق على مجتمعنا.
- بناء مقاييس خاصة بالبيئة المحلية لكل من التفاؤل والتشاؤم ومركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- بناء مقياس يستهدف التعرف على مختلف أنواع التفاؤل و التشاؤم .
- دراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والأساليب المعرفية.
- دراسة دور التنشئة الوالية في إكساب التفاؤل والتشاؤم.
- دراسة التفاؤل والتشاؤم لدى مراحل عمرية مختلفة.
- دراسة التفاؤل و التشاؤم وعلاقته بمواجهة الضغوط عن طريق الدين
- دراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.
- دراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب التفكير.
- تأثير كل من التفاؤل والتشاؤم في عملية إتخاد القرار وإدارة الوقت.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية

01ـ عبد الرحمن سيد سليمان وهشام إبراهيم عبد الله(1997)**مقياس وجهة الضبط متعدد الأبعاد للأطفال، كراسة التعليمات والتقنيين.** مكتبة زهراء الشرق، مصر.

02ـ إبراهيم عبد الستار(1998) **الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه.** سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والعلوم.الكويت

03ـ أحمد سهير كامل(2000). **الصحة النفسية والتوافق.** مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.

04ـ بدر محمد الأنصاري (1998) **التفاؤل والتشاؤم، المفهوم، القياس، المتعلقات.** جامعة الكويت.

05ـ بدر محمد الأنصاري(2002) **المرجع في مقاييس الشخصية تقنين على المجتمع الكويتي.** دار الكتاب الحديث، الكويت.

06ـ بشير معمرية (2009) **مصدر الضبط والصحة النفسية وفق الاتجاه السلوكي المعرفي.** المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، مصر، ط 1.

07ـ تايلور. شيلي (2008) **علم النفس الصحي، (**ترجمة : وسام درويش، بريك فوزي، شاكر داود**)** ط1، دار حامد للنشر والتوزيع .عمان ،الأردن .

08ـ جمعة السيد يوسف(2001) **النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية**، دار غريب، مصر.

09ـ حبيب مجدي عبد الكريم (1990)**اختبار مركز التحكم عند الأطفال والمراهقين، كراسة التعليمات.** مكتبة النهضة المصرية. مصر.

10ــ حسن مصطفى عبد المعطي (2006) **المناخ الأسري وشخصية الأبناء**، دار القاهرة للنشر. مصر.

11ــ حسين طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم(2006) **إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**. . دار الفكر للنشر والتوزيع.الأردن.

12ــ حسين علي فايد(2000)**دراسات في الصحة النفسية** . المكتب الجامعي الحديث، مصر.ط 1

13ــ رجب على شعبان(2004) **مقياس أساليب المواجهة الاقدامية والإحجامية للمشكلات** .دار العلم الفيوم،مصر.

14ــ رشاد علي عبد العزيز موسى(1993)**دراسات في علم النفس الاجتماعي، سيكولوجية الفروق بين الجنسين** . مؤسسة مختار للنشر ودار المعرفة، مصر.

15ــ رئيفة رجب عوض(2001)**ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج"** .مكتبة الأنجلو مصرية، مصر.

16ــ سامر رضوان (2001) **الصحة النفسية بين السواء والاضطراب**. دار المسيرة، الأردن.

17ــ سلامة يونس مرعي(2011)**علم النفس الإيجابي**. مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، ط1.

18ــ السيد إبراهيم السمادوني(2007)**الذكاء الوجداني أسسه وتطبيقاته وتنميته**. الطبعة الأولى. دار الفكر، الأردن.

19ــ السيد محمود الفرحاتي وصباح قاسم الرفاعي(2009)**تحصين الأطفال ضد العجز المتعلم**. دار الجامعة الجديدة، مصر.

20ــ سيلكمان مارتن(2009) **تفاؤل الأطفال**،(ترجمة: السيد محمود الفرحاتي)، المكتبة العصرية بالمنصورة، مصر.

21ـ طلعت حسين عبد الرحيم(1985) **سيكولوجية التأخر الدراسي**، دار الثقافة للطباعة والنشر، مصر.

22ـ عبد الرحمن محمد السيد(1998)**نظريات الشخصية** . دار قباء، مصر.

23ـ عبد المعطي و حسين مصطفى(2006)**ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. مكتبة زهراء الشرق، مصر.

24ـ عبد الهادي جودت(2007) **نظريات التعلم** دار الثقافة، الأردن، ط1.

25ـ عثمان فاروق السيد(2005) **سيكولوجية التعليم والتعلم، أسس النظرية والتطبيقه،** دار الأمير، مصر، ط1.

26ـ عثمان يخلف (2001) **علم نفس الصحة** . دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع،قطر.

27ـ علاء الدين كفافي (1982) **وجهة الضبط والمسايرة، بعض الدراسات حول وجهة الضبط وعدد من المتغيرات النفسية**، مكتبة الأنجلو مصرية ،مصر، ط 1.

28ـ علي عسكر (2003) **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها** . دار الكتاب الحديث، الكويت.ط1

29ـ غولمان دانيال(2000) **الذكاء العاطفي** (ترجمة:ليلى الجبالي) . عالم المعرفة ،الكويت.

30ـ فتحي مصطفى الزيات(2004) **سيكولوجية التعلم بين المنظور الإرتباطي والمنظور المعرفي**. دار النشر للجامعات، مصر . ط 1.

31ــ لورانس.أ.برافين(2010)**علم الشخصية،**(ترجمة:عبد الحليم محمود السيد، أيمن محمد عامر، محمد يحي الرخاوي)، المركز القومي للترجمة، مصر، ط.1

32ــ ماجدة عبيد (2008) **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**. دار الصفاء، الأردن.

33ــ مجدي محمد الدسوقي(2002)**مقياس التفاؤل والتشاؤم**، المكتبة الأنجلو مصرية، مصر.

34ــ معتز السيد عبد الله(2000) **بحوث في علم النفس الإجتماعي والشخصية**، دار غريب، مصر.

35ــ هارون توفيق الرشيدي (1999) **الضغوط النفسية (طبيعتها - نظرياتها)، برنامج لمساعدة الذات في علاجها**. مكتبة الأنجلو مصرية، مصر.

36ــ يوسف قطامي ونايفة قطامي(2000) **سيكولوجية التعلم الصفي**. دار الشروق، الأردن.

- **المجلات والدوريات**

37ــ إبراهيم عبد الله سليمان وعبد الحميد محمد نبيل(1994)**العدوانية وعلاقتها بموضع الضبط وتقدير الذات لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية**. مجلة علم النفس، العدد (30)، ص ص 38 - 58.

38ــ إبراهيم عبد الله وعبد الحميد محمد(1994) **العدوانية وعلاقتها بموضع الضبط وتقدير الذات**، مجلة علم النفس، العدد(30)،ص ص 36-.59

39ــ إبراهيم محمد يعقوب، نصر يوسف مقابلة(1994)**مصدر الضبط وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة الجامعيين**. مجلة علم النفس، العدد (92)، ص ص 119 – 128.

40ـ أحمد حسين الشافعي(2008) **التفاؤل والتشاؤم وإستخدامات الدعابة**، دراسة عبر ثقافية لطلبة الجامعة المصريين والإماراتيين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد(18)، العدد(61)، ص ص 86-.192

41ـ أحمد عبد الخالق(1998) **التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت**، دراسة عالمية.مجلة دراسات نفسية العدد(08)، ص ص 361 - 374.

42ـ أحمد عبد الخالق (2000) **التفاؤل والتشاؤم عرض لدراسات عربية.** مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية للكتاب، العدد (56)، ص ص 6 - 27.

43ـ أحمد عبد الخالق(2005)**المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم**، مجلة الدراسات النفسية. مجلد(14)، العدد(02)، ص ص307-.3018

44ـ إسماعيل أحمد السيد محمد (2001) **التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة أم القوى.** المجلة التربوية، العدد(60)، ص ص51 -81.

45ـ أمال جودة وحمدي أبو جراد(2011) **التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة.** مجلة جامعة القدس المفتوحة،مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات.العدد(24)،ص ص 130-.158

46ـ أمل الأحمد (1999) **العلاقة الإرتباطية بين دافعية الإنجاز ومركز الضبط، دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق في كليتي التربية والعلوم.** مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية والتربوية، العدد (15)، ص ص 121- 171.

47ـ أمل الأحمد (2001) **مركز الضبط وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص العلمي**، ج1، بحوث ودراسات في علم النفس مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان،ص ص125-146.

48ـــ أمل الأحمد ورجاء محمود مريم(2009) **أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشاب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق**، المجلد (10)، العدد (01)، ص ص 14 -37.

49ـــ أمين القضاة(2003) **التفاؤل والتشاؤم في الحديث النبوي**، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة الكويت، المجلد(18)، العدد(25)، ص ص85-.132

50ـــ إيمان محمود القماح (2002) **علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المغربيين والإمارتين**، دراسة عبر حضارية، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، المجلد (13)، الجزء(02)، ص ص 125 -163.

51ـــ بدر محمد الأنصاري(2002) **قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت.** حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت العدد(23)، ص ص192 - 221.

52ـــ بدر محمد الأنصاري، نجوى اليحوفي (2005) **التفاؤل والتشاؤم، دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين.** مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، العدد (33)، ص ص 313 - 336.

53ـــ بدر محمد الأنصاري وعلي مهدي كاظم(2008) **قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين** .مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد(09)، العدد (04)، ص ص 107 -131.

54ـــ بشير معمرية(1995) **نظرية التعلم الاجتماعي لروتر.** مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، تصدر عن أستاذة العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة باتنة. الجزائر، العدد(04)، ص ص 185 -217.

55ـــ حسان منال (2007) **دارسة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال، وأساليب كل منهما من وجهة نظرهن .** مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مجلد(01)، ص ص 342 -364.

56ـــ حسن عبد اللطيف وحمادو لؤلؤ(1998) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية،** مجلة العلوم الإجتماعية، مصر، العدد(26)، ص ص83-.104

57ـــ حسين علي فايد (1997) **وجهة الضبط وعلاقتها بتقدير الذات وقوة الأنا لدى متعاطي الماد المتعددة.** مجلة علم النفس القاهرة، ع 42،ص ص228-.254

58ـــ حنان حسن عطا الله(2012)**التكيف الجامعي وعلاقته بوجهة الضبط وبعض المتغيرات الأخرى لدى عينة من طالبات كلية التربية،** جامعة الملك سعود، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الأردن، المجلد(13)، العدد(01)، ص ص327-.347

59ـــ خالد محمود عبد الوهاب (2006) **مدى فاعلية برنامج علاجي في تعديل أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من مرض الإدمان السعوديين.** مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد(05)، العدد(01)، ص 83 -88.

60ـــ خالد محمود عبد الوهاب (2006) **مدى فاعلية برنامج علاجي في تعديل أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من مرضى الإدمان السعوديين،** مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد(05)، العدد(01)، ص ص83-.118

61ـ رجاء عبد الرحمان الخطيب(1990) **الضبط الداخلي الخارجي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية.** مجلة علم النفس تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب. العدد(18)، ص ص43-79.

62ـ زياد أمين بركات (1998) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي،** مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، ص 55 – 76.

63ـ زينب عبد المحسن درويش(2006) **علاقة التفاؤل والتشاؤم بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية،**(دراسة تنبؤية مقارنة)، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، جامعة القاهرة.

64ـ سعاد منصور رغيت، سهيلة محمود بنات وحنان محمود طقش(2009) **مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين وإستراتيجية التعامل معها.** مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (10)، العدد (01)، ص ص 248 - 268.

65ـ سميحة كرم توفيق وعبد الرحمن سيد سليمان (1995) **علاقة مصدر الضبط بالقدرة على إتخاذ القرار دراسة عبر ثقافية.**مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر. العدد (08)،ص ص 78-92.

66ـ سناء محمد سليمان .(1988)، **الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الثقافي ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية.** مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (06)، ص ص 26-49.

67ـ سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز (2011) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعية بمكة المكرمة.** مجلة الإرشاد النفسي العدد (28)، ص ص 68 – 114.

68ــ سيد صبحي (2001) **التفاؤل والتشاؤم.** المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (32) العدد (14)، ص ص 11 - 40.

69ــ السيد عبد الرحمان الجندي(1995) **بعض سمات الشخصية وعلاقتها بوجهة الضبط الداخلي الخارجي لذوي الإعاقة البصرية بالمرحلة الابتدائية** . مجلة الإرشاد النفسي، المؤتمر الثاني للإرشاد النفسي –المجلد الأول،ص ص83-107، مصر.

70ــ شفارتزر رالف(1994) **التفاؤلية الدفاعية والوظيفية كشرطين للسلوك الصحي.** (ترجمة سامر جميل رضوان).مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، لبنان، ص ص 75 - 93.

71ــ شهرزاد محمد شهاب(2010) **موقع الضبط وعلاقته بمتغير الجنس وسنوات الخدمة لدى المرشدين التربويين في مركز محافظة نينوى(العراق)**، مجلة دراسات نفسية، العدد(10)، ص ص 11-.40

72ــ صبحي عبد الفتاح الكفوري (2000) **فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية.** مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية جامعة المنوفية.مصر. العدد(03)، ص ص 97 -135.

73ــ صلاح أحمد مراد ومحمد عامر أحمد (2001) **أنماط التعلم والتفكير وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لطلبة التخصصات التكنولوجية.** المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (22)، الجزء (14)، ص ص 11 - 41.

74ــ صلاح الدين محمد أبو ناهية (1987) **الفروق في الضبط الداخلي الخارجي لدى الأطفال والمراهقين والشباب بقطاع غزة**، دراسات تربوية، تصدر عن رابطة التربية الحديثة، المجلد(02)، العدد (09)،ص ص63-95.

75ـ صلاح الدين محمد أبو ناهية (1994) **إدراك موضع الضبط وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الأساسي بقطاع غزة.** مجلة علم النفس، العدد(30) ، ص ص 140 - 148.

76ـ عادل المنشاوي(2006) **التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية**، مجلة التربية المعاصرة، العدد (74)، ص ص1-21 .

77ـ عبد العظيم سليمان المصدر(2008) **الذكاء الإنفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الإنفعالية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية**(سلسلة الدراسات الإنسانية). العدد(16)، ص ص 587-.632

78ـ عبده فرحان محمد الحميري (2004) **التفاؤل والتشاؤم لدى كلية جامعة الذمار باليمن**، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، العدد(28)، ص ص143-158.

79ـ عثمان يخلف(1992) **نظرية الإنتساب في مجالات علم النفس الاجتماعي.** المجلة الجزائرية لعلم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر02.

80ـ عفراء خليل إبراهيم(2006) **الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كليتي التربية والعلوم**، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد(20)، ص ص84-.112

81ـ فريح عويد العنزي (2005) **الإنجاز الأكاديمي وتقدير الذات وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة الكويت.** مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية بالكويت، العدد (11) ص ص 251 .277.

82ــ فضل إبراهيم عبد الصمد(2006) **الشعور بالأمل والرغبة في التحكم لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنيا**، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية جامعة المنيا، العدد(04)، ص ص32-.74

83ــ فؤاد محمد على هدية (1994) **دراسة لمصدر الضبط الداخلي الخارجي، لدى المراهقين من الجنسين.** مجلة علم النفس تصدر عن الهيئة المصرية العام للكتاب العدد (32)، ص 94 .114.

84ــ مايسة أحمد النيال وهشام عبد الله (1997) **أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الإنفعالية لدى عينة من طلبة جامعة قطر.** المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد والإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس،مصر.

85ــ مجدي محمد الدسوقي(2007) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين.** مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (25)، ص ص341-393.

86ــ محمد شرف أحمد أبو العلا (2009) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين.** مجلة دراسات عربية في علم النفس.

87ــ محمد مقداد ومحمد حسن المطوع(2004) **الإجهاد النفسي وإستراتيجية المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين.** مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (05)، العدد (02)، ص ص 255 . 275.

88ــ محمود المومني وأحمد الحمادي (1995) **أثر الجنس والمستوى التعليمي والاقتصادي في مفهوم الذات ومركزه الضبط لدى المعوقين حركيا.** مجلة أبحاث اليرموك ، العدد (02)، ص ص 51-110.

89ـ مصطفى خليل الشرقاوي(1993) **قياس إستراتيجيات سلوك التعامل مع المواقف الضاغطة.** مجلة التربية، جامعة الأزهر، العدد (41)، ص ص 51 . 110.

90ـ نجاة زكي يوسف ومديحة عثمان عبد الفضيل(1998)**أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراف النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بمدينة المينا (دراسة تنبؤية)** .مجلة البحث في التربية وعلم النفس، العدد(01)، ص ص 461 . 491.

91ـ نجوى اليحوفي(2002) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديمغرافية لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس.**مجلة علم النفس،تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب القاهرة، العدد (62)، ص ص 132 .156.

92ـ نجوى اليحوفي(2004) **التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد**، مجلة دراسات عربية في علم النفس، العدد(44)، ص ص11-.40

93ـ هشام مخيمر و محمد السيد عبد المعطي (2002) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.** مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية جامعة حلوان، العدد(03)، ص ص1-41.

94ـ وهمان همام فراج(2004) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالأعراض السيكوباثولوجية لدى طلاب كلية التربية**،مجلة جامعة الأزهر، العدد(126)، ص ص389-.420

95ـ يوسف محيسن عوض(2012) **التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات**، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية فلسطين، المجلد(20)، العدد(02)، ص ص53-93.

- **الرسائل :**

96ـ أبي مولود عبد الفتاح (2000) **إدراك المعاملة الوالدية وعلاقتها بالاكتئاب النفسي لدى الطلبة الجامعيين.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر02.

97ـ رشيد حساني(2008) **إستراتيجية ما وراء المعرفة وعلاقتها بمركز التحكم لدى الطلبة الجامعيين**، مذكرة ماجيستير في علوم التربية غير منشورة، جامعة الجزائر.02

98ـ زهية خطار (2001) **التداخل بين إستراتيجيات التعامل ومركز التحكم لمواجهة ضغط البكالوريا**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر02.

99ـ سمير بوطمين(2011) **دراسة العلاقة بين دافعية الإنجاز والتحكم المدرك وقلق الإمتحان وإستراتيجيات التعامل والتحصيل الدراسي عند الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا**، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.02

100ـ سهام طبي(2005) **أنماط التفكير وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة إضطراب الضغوط التالية للصدمة، دراسة ميدانية لدى عينة من المصابين بالحروق**، مذكرة ماجستير غير منشورة فب تخصص علم النفس المعرفي، جامعة العقيد الحاج لخضر باتنة.

101ـ شهرزاد بوشدوب (2009) **المساندة الاجتماعية وأثرها على بعض العوامل الشخصية وإستراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي.** أطروحة الدكتوراه في علم النفس الاجتماعي،غيرمنشورة. جامعة الجزائر 02.

102ـ عبد الجليل العاقب مبارك (2000) **الإنطواء لدى تلاميذ الصف الثامن بمرحلة الأساس وعلاقته بمركز التحكم والتحصيل الدراسي والاتجاهات الوالدية في التنشئة** .رسالة دكتوراه، غير منشورة ،جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.

103ــ عوض عبد التواب أبو العلا (1998) **المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بكل الأساليب المعرفية ومركز الضبط.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة أسيوط، مصر.

104ــ ليلى شريف(2003) **أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ - ب) لدى أطباء الجراحة (القلبية والعصبية والعامة).**أطروحة دكتوراه في الصحة النفسية غير منشورة . جامعة دمشق، سوريا.

105ــ ماهر يوسف المجدلاوي (2005) **برنامج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتلال لدى كلية المدرسة الثانوية.**رسالة دكتوراه، في التربية، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة القاهرة،مصر

106ــ نشوة كرم عمار أبو بكر دردير(2010). **فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة.** رسالة دكتوراة غير منشورة، تخصص الإرشاد النفسي،جامعة القاهرة.

107ــ نعيمة غزال (2008)، **علاقة التفاؤل بالدافعية للانجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي دراسة ميدانية بمدينة ورقلة.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

108ــ هيله سليم عبد الله (2006) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود.** رسالة ماجستير غير منشورة كلية علم النفس والتربية، جامعة الملك سعود.

- **معاجم وقواميس:**

109ــ لطفي الشربيني (2002) **معجم مصطلحات الطب النفسي**. مركز تعريب العلوم الصحية، الكويت.

110ــ جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي(1993) **معجم علم النفس والطب النفسي،** دار النهضة العربية، مصر.

الأنترنت:

111ــ ــفضيلةعرفات (2009)www.alnoor.se/article.asp.id=42896

تاريخ الدخول 15-08-2012/9:30

المراجع باللغة الأجنبية

112.Anderson, NB. (2004) Encyclopedia of health and behavior (first edition) U.S.A Message publications, pp. 641-642-643.

113..Aramata P. and Baldwin D. (2008) Stress optimism Resilience and cortisol with relation to digestive symptoms or diagnosis individual differences. Research, 6.2 pp. 123-138.

114.Bladwien D.R. Mchtyve, A. and Hardaway, E. (2007), perceived parenting style on college student optimism, “college student journal”, Vol 41, Issue 3, pp.2-9.

115.Bossong,B.(2001) optimism as a moderator of the effect of state orientation on the evaluation of negative life events in efklids, A(eds)trends and prospects in motivation research, Netherlands ,pp349-357.

116.Brochon, Scheitzer, M. Dantzer, R. (1994) introduction à la psychologie de la santé, Paris, PUF.

117.Castro, J.F, Rovira, T., Doval, E., Edo, S. (2009) optimism and perceived competence: the same or different constructs? Personality and individual differences, 46, 735-740 p.736.

118.Chang, E. Olivares, A. and D’Zurilla, T. (1997) optimism and pessimism as partially, independent and negative affectivity and psychological wellbeing personality and individual differences 23(3),pp 433-440.

119.Charles, G. F. Mouris, J.L. (1990) stress and ad justment psychology an introduction prentice – hall.

120.Chipp Paul – Etienne et Scherer Klaus (1992) les comportements de coping étude leur structure théorique et élaboration d'une échelle en langue Française, revue européenne de psychologie appliquée, 4ème trimestre, Vol 42, N.4, pp. 285-294.

121.Dember, W.N. (1989) the measurment of optimism and pessimism, current psychology research and review, 8 (2),pp 102-119.

122.Dobson, K., S., Dzios, D.J.A (2008) Risk factors in depression 'first edition) U.S.A academic, press is an imprint of Elsevier (pp.196-175-139-178-198).

123.Fantaine,K,R. Manstead, A.S.R, Wagner, H.(1993) optimism perceived control over stress and coping . European journal of personality,7,pp267-281.

124.Fischer,R .Chalmers,A.(2008). Is optimism universal a meta-analytical investigation of optimism levels across 22 notions, personality and individual differences45,pp378-382.

125.Fontaine, K.R. Mastead, A.S.R. Wagneri, H. (1993) optimism perceived control over stress, and coping, European journal of personality, 7, pp.267-281.

126.Greed, P., Palton, W., and Bartrum, D. (2002) multidimensional properties of true lot –R: effects of optimism and pessimism on career and well being related variables in adobes sent, journal of career assessment, 10 (1), pp.42-61.

127.Herzberg, PH. York, and Glaesmer, H. Jugen (2006) separating optimism: Arobast psychometric analysis of the revised life orientation test (lot-R) psychological Assessment 18 (4), pp. 433-438.

128.Klaczynski,P.A & Fauth, J.M.(1996)intellectual ability rationality and intuitiveness warranted optimism for future life vents, journal of youth and adolescence25,pp755-773.

129.Kleumper, D.K. Littbe, L.M. & Degrool, T. (2009) state or trait: effects of state optimism on job- related outcomes, journal of organizational behavior, 30, 209-231 pp.210-211.

130.Kubzansky, L. Kubzansky, P. & Maselkor J. (2004) optimism and pessimism in the context health: Bipolar opposites or separate constructs personality and social psychology, 30, (8), pp.943-956.

131.Lemola, S. Raikkönen, K., Matthews, K.A., Sheier, M.E. Heinonen, K., Personen, A. Komsi, N., Lahti, J. (2010) A new measure for dispositional optimism and pessimism in young children European journal of personality 24, 71-84 pp.74-80.

132.Lamprecht, v. (2007) Attributions causales d'élève immigrants concernant leurs réussites et leurs difficultés, mémoire présenté comme exigence partielle de la maitrise en éduction Québec, Montréal : université de Québec,pp.52-54.
133.Lyon,J.E. & Weinstein, N. D.(1999). Mindsets, optimism bais about personal risk and health-protective behavior .British journal of health psychology 04, pp289-300.
134.Marks, L. (1998) deconstructing locus of control implications for plactiolioners journal of consulting and development, 76, n.03, pp251-260.
135.Mook, J. Kleijin, W. and Ploeg, H.M., (1992) positively and negatively worded items in al self-reported measure of dispositional optimism psychological reports, 71,pp 275-278.
136.More, M. (2005) dynamic optimism: An extrupian cognitive emotional virtue retrieved, from: http//:www.maxmore.com/optimism.
137.Myers, B. and Streed, L. (1999), the relationship between dispositional, optimism dispositional pessimism, repressive coping and trait anxiety personality and individual differences, 27 (6) ,pp.1261-1272.
138.Packman, J., Smaby, M. Maddux, C. Farnur, C., Hodges, C., libes, E. and Rudd, B. (2009) the impact of skills – based training on counselor locus of control and emotional intelligence. Paper presented the American association annual conference and exposition Charlotte, NC, pp 1-8.
139.Passer, M. & Smith, R. (2004) psychology the science of maid and behavior, Mc Graw-Hill, second Edition, New York.
140.Pritchard, M. E. Wilson,G.S. & Yamnitz,B.(2007) What predicts adjustment among college student? A longitudinal panel study. Journal of American college health vol56, No01, pp15-22.
141.Rothmann,S.& essenko,N.(2007) Job characteristic optimism, burnout and ill health of support staff in a higher education institution in south Africa African journal of psychology, 37,1, pp,135-152.
142.Schabarcq,M.J. Winnudst.J.A.M. & Coopoe,C.C.(2003) the handbook of work and health psychology (second edition). England: Wiley éditorial offices.
143.Schultz, D., Schultz, S.E. (1994), theories of personality slh Edition book-Cole publishing company pacific Grove, California.
Schweitzer, M.B. (2002), psychologie de la santé (2002) (1ère edition) Paris, France, Dunoud.
144.Snyder ,G.R.& Lopez ,S.J.(2003), handbook of positive psychology, journal of adolescence,vol37,issue148.
145.Taylor, S. E. Kemeny ,M.E. ,Aspinwall ,L.G .,Schneider, S.G(1992) Optimism, coping psychological distress and high-risk sesual behavior

amongmen at risk for acquired immunodeficiency(aids).journal of personality and social psychology.63,pp460-473.
146.Vollrath, M.E., (2006), handbook of personality and health (first edition) Chichester England: John Wiley L. sous lld ,pp.147-316-317.
147.Wallston,K.A.(1994) cautious optimism vs. cockeyed optimism psychology and health, vol 9(03),pp201-203.
148.Wealthington,B.L. & Hayes, C.T.(2007) optimism, stress, life satisfaction and job burnout in restaurant managers. The journal of psychology 141(06),pp565-579.
149.Weinstein, N. (1980) unrealistic optimism about future life events journal of personality and social psychology vol.39, N°(5), pp.806-820.
150.Yates, S. (2000), student optimism and pessimism on student achievement to mathematics, mathematics education research journal, Vol.14 N°1, pp.4-15.

قائمة الملاحق:

نموذج عن الاستمارة المقدمة للأساتذة من أجل التحكيم

جامعة الجزائر 02

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

إلى السيد الدكتور(ة)...

الموضوع: تحكيم مقياس التفاؤل والتشاؤم

يقوم الباحث بإجراء دراسة في إطار إعداد رسالة الماجستير في تخصص الإرشاد والصحة النفسية بجامعة الجزائر 02 بعنوان "التفاؤل والتشاؤم وعلاقاتها بمركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة"

وقد استدعى ذلك قيام الباحث استخدام مقياس "التفاؤل والتشاؤم" من إعداد "ديمبر وآخرون" Dember et al (1989) ، ترجمة "مجدي محمد الدسوقي"(2001) ونظرا لان المقياس لم يطبق على مجتمعنا على حد علم الباحث، فقد كان من الواجب فحص مدى قدراته على قياس ما جعل لقياسه.

بناءا على ما تقدم يرجوا الباحث من سيادتكم من خلال خبرتكم في الميدان الإبداء بملاحظاتكم حول النقاط التالية:

- مدى انتماء كل فقرة من الفقرات.
- وضوح الفقرة وقوة صياغتها من إجراء التعديل اللازم.
- إبداء ملاحظاتكم واقتراحاتكم على المقياس.
- في الأخير تقبلوا مني فائق التقدير والاحترام وشكرا لكم على حسن تعاونكم.

الباحث

يزيد شويعل

قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس التفاؤل و التشاؤم:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	مكان العمل
01	رشيد مسيلي	دكتوراه	جامعة الجزائر 02
02	محمد لحرش	دكتوراه	جامعة الجزائر 02
03	علي بوطاف	دكتوراه	جامعة الجزائر 02
04	أحمد دوقة	دكتوراه	جامعة الجزائر 02
05	شهرزاد بوشدوب	دكتوراه	جامعة الجزائر 02
06	زهية خطار	دكتوراه	جامعة الجزائر 02
07	حكيمة آيت حمودة	دكتوراه	جامعة الجزائر 02
08	مصطفى عبدون	دكتوراه	جامعة الجزائر 02

نموذج عن المقياس المقدم للتحكيم

التعليمات:

يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة أربع اختيارات أربع بالترتيب التالي (أوافق تماما- أوافق – لا أوافق – لا أوافق مطلقا).

المطلوب منك – أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (صح) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك.

- أن تكون إجابتك على كل عبارة وفقا لما تشعر به الوقت الحالي.
- لا تستغرق وقتا طويلا في التفكير أثناء قراءتك لأي عبارة بل وضع فقط انطباعك الأول تجاه المعنى الذي تحمله العبارة – لا تنسى أن تجيب على كل العبارات.
- لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة والإجابة تعد صحيحة – فقط – طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة.

الرقم	العبارات	البدائل				+ -	تعديل العبارة
		أوافق تماما	أوافق	لا أوافق	لا أوافق مطلقا		
01	أحب كل الناس الذين أتعرف بهم.						
02	من الأفضل ألا أحدد آمالا وردية، حيث أنه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل.					-	
03	هناك الكثير الذي يمكن عمله، ولكن لا يوجد الوقت الكافي للقيام بذلك.						
04	أبالغ في كل شيء (أي أعمل من الحبة قبة)					-	
05	نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي.					-	
06	كل شيء يتغير بسرعة هذه الأيام لدرجة						

	أنني أجد صعوبة في اختيار القواعد السليمة التي يجب إتباعها.						
07	بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة.					+	
08	عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس.					-	
09	أن أعظم المعارك تكون مع نفسي.						
10	أعتقد أنه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري.					-	
11	التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا.					+	
12	إذا كنت أرغب في تحقيق شيء ما، واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية.					+	
13	يصل بعض الناس إلى أهدافهم نتيجة النفوذ أو الواسطة، وليس نتيجة عملهم.						
14	إذا سارت أمور حياتي سيرا حسنا، سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءا.					-	
15	بالإيمان والثقة أستطيع تقريبا أن افعل أي شيء.					+	
16	أستمتع بدرجة كبيرة عندما أكون بمفردي بعيدا عن الآخرين.						
17	عندما أبدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح.					+	
18	الصدق هو سر النجاح في جميع الأحوال.						
19	بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة.					+	
20	إذا اتخذت قرارا ما سيتضح فيما بعد أنه قرارا خاطئا.					-	
21	بصفة عامة فإنني أقلل من حجم مشاكلي.					+	

22	إنه لشيء طيب أن أكون صريحا						
23	حينما توجد الإرادة يوجد الطريق					+	
24	أميل إلى تضخيم مشكلاتي لدرج تفوق حجمها الحقيقي					-	
25	من الأفضل في كل الأحوال أن أكون متواضعا وأمينا عن أن أكون مهما وخادعا						
26	أوقع أن تزداد الأمور سوءا بمرور الوقت.					-	
27	عادة يكون العامل البطيء المثابر هو الذي ينجز في النهاية.						
28	عندما أذهب إلى حفلة ما أتوقع الاستمتاع.					+	
29	إن الظروف في تحسين دائم ومستمر					+	
30	ينبغي أن يحصل كل فرد على فرصة أو رأي متكافئ						
31	من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا أصدم بشدة عند وقوعها.					-	
32	من الحكمة أن تمدح الناس الآخرين						
33	أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة					+	
34	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني.					-	
35	ما ينقص الناس اليوم هو النوع القديم من الصداقة التي كانت تدوم مدى الحياة.						
36	عندما يتنبأ العاملون بالأرصاد الجوية بأن نسبة احتمال سقوط المطر 50% فإن سقوط المطر سيكون مؤكدا.					-	
37	أثق عادة في أن الأمور تسير حسنا					+	
38	في بعض الأحيان تكون روحي المعنوية منخفضة، ولكن سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية					+	
39	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى					-	

	أستطيع وضع خططا جادة.						
40	عندما أتعهد بعمل شيء أجد من الصعب أن أنحيه جانبا حتى ولو لوقت قصير.						
41	الحنان أكثر أهمية من الحب						
42	عندما أشترك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة.					-	
43	أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح.					+	
44	يبدو لي المستقبل كئيبا					-	
45	إذا كان عليّ أن أختار بين السعادة والعظمة سأختار العظمة.						
46	أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي.					+	
47	بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام.					+	
48	من الأفضل لي أن أموت بطلا على أن أعيش جبانا.						
49	إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بنسب متساوية لسؤال ما فإنني سأختار دائما الإجابات الخاطئة.					-	
50	من الصعب أن أتقدم دون أن اسلك كل السبل.						
51	إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وشخص آخر، فإنني أتوقع أن أكون الثاني وليس الأول.					-	
52	بصفة عامة أنظر إلى الغد على أنه سيكون سعيدا.					+	
53	أستطيع ان أتعامل بارتياح مع كافة الناس.						
54	الأحداث المؤلمة غالبا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة.					-	

55	في تاريخ الجنس البشري توجد فئة قليلة من المفكرون العظماء.						
56	بعد العسر يسرا.					+	

البنود المعدلة في مقياس التفاؤل والتشاؤم

الرقم	البنود قبل التعديل	البنود بعد التعديل
01	أحب كل الناس الذين أتعرف بهم.	
02	من الأفضل ألا أحدد آمالا وردية، حيث أنه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل.	
03	هناك الكثير الذي يمكن عمله، ولكن لا يوجد الوقت الكافي للقيام بذلك.	
04	أبالغ في كل شيء (أي أعمل من الحبة قبة)	
05	نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي.	
06	كل شيء يتغير بسرعة هذه الأيام لدرجة أنني أجد صعوبة في اختيار القواعد السليمة التي يجب إتباعها.	
07	بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة.	
08	عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس.	
09	أن أعظم المعارك تكون مع نفسي.	
10	أعتقد أنه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري.	
11	التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا.	لا يستغرق مني التخلص من الحالة المزاجية السيئة وقتا طويلا
12	إذا كنت أرغب في تحقيق شيء ما، واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية.	إذا كنت أرغب في تحقيق هدف ما واجتهدت فسوف أحقق هذا الهدف
13	يصل بعض الناس إلى أهدافهم نتيجة النفوذ أو	

	الواسطة، وليس نتيجة عملهم.	
14	إذا سارت أمور حياتي سيرا حسنا، سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءا.	إذا سارت أمور حياتي سيرا حسنا، سرعان ما أتوقع أنه سيعقبها أحداث مؤلمة.
15	بالإيمان والثقة أستطيع تقريبا أن افعل أي شيء.	بالإيمان والثقة أستطيع تقريبا أن أفعل كل شيء حتى تكون الأمور إيجابية.
16	أستمتع بدرجة كبيرة عندما أكون بمفردي بعيدا عن الآخرين.	
17	عندما أبدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح.	
18	الصدق هو سر النجاح في جميع الأحوال.	
19	بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة.	
20	إذا اتخذت قرارا ما سيتضح فيما بعد أنه قرارا خاطئا.	
21	بصفة عامة فإنني أقلل من حجم مشاكلي.	بصفة عامة إنني أقلل من حجم مشاكلي
22	إنه لشيء طيب أن أكون صريحا	
23	حينما توجد الإرادة يوجد الطريق	
24	أميل إلى تضخيم مشكلاتي لدرج تفوق حجمها الحقيقي	
25	من الأفضل في كل الأحوال أن أكون متواضعا وأمينا عن أن أكون مهما وخادعا	
26	أوقع أن تزداد الأمور سوءا بمرور الوقت.	
27	عادة يكون العامل البطيء المثابر هو الذي ينجز في النهاية.	

28	عندما أذهب إلى حفلة ما أتوقع الاستمتاع.	
29	إن الظروف في تحسين دائم ومستمر	إن ظروفي في تحسين دائم.
30	ينبغي أن يحصل كل فرد على فرصة أو رأي متكافئ	
31	من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا أصدم بشدة عند وقوعها.	
32	من الحكمة أن تمدح الناس الآخرين	
33	أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة	
34	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني.	
35	ما ينقص الناس اليوم هو النوع القديم من الصداقة التي كانت تدوم مدى الحياة.	
36	عندما يتنبأ العاملون بالأرصاد الجوية بأن نسبة احتمال سقوط المطر 50% فإن سقوط المطر سيكون مؤكدا.	
37	أثق عادة في أن الأمور تسير حسنا	أثق عادة أن الأمور على ما يرام
38	في بعض الأحيان تكون روحي المعنوية منخفضة، ولكن سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية	
39	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى أستطيع وضع خططا جادة.	
40	عندما أتعهد بعمل شيء أجد من الصعب أن أنحيه جانبا حتى ولو لوقت قصير.	
41	الحنان أكثر أهمية من الحب	
42	عندما أشترك مع زملائي في لعبة ما أتوقع	

	الخسارة.	
43	أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح.	
44	يبدو لي المستقبل كئيبا	
45	إذا كان عليّ أن أختار بين السعادة والعظمة سأختار العظمة.	
46	أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي.	
47	بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام.	
48	من الأفضل لي أن أموت بطلا على أن أعيش جبانا.	
49	إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بنسب متساوية لسؤال ما فإنني سأختار دائما الإجابات الخاطئة.	
50	من الصعب أن أتقدم دون أن اسلك كل السبل.	
51	إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وشخص آخر، فإنني أتوقع أن أكون الثاني وليس الأول.	
52	بصفة عامة أنظر إلى الغد على أنه سيكون سعيدا.	
53	أستطيع ان أتعامل بارتياح مع كافة الناس.	
54	الأحداث المؤلمة غالبا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة.	
55	في تاريخ الجنس البشري توجد فئة قليلة من المفكرون العظماء.	

56	بعد العسر يسرا.	

مقياس التفاؤل والتشاؤم في صيغته النهائية

التعليمات:

يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة أربع اختيارات أربع بالترتيب التالي (أوافق تماما – أوافق – لا أوافق – لا أوافق مطلقا).

المطلوب منك:

- أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (صح) أسفل الاختبار الذي ينطبق عليك.
- أن تكون إجابتك على كل عبارة وفقا لما تشعر به في الوقت الحال.
- لا تستغرق وقتا طويلا في التفكير أثناء قراءتك لأي عبارة بل وضح فقط انطباعك الأول تجاه المعنى الذي تحمله العبارة – لا تنسى أن تجيب على كل العبارات.
- لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة والإجابة تعد صحيحة – فقط – طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة.

الرقم	العبارات	البدائل			
		أوافق تماما	أوافق	لا أوافق	لا أوافق مطلقا
01	أحب كل الناس الذين أتعرف بهم.				
02	من الأفضل ألا أحدد آمالا وردية، حيث أنه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل.				
03	هناك الكثير الذي يمكن عمله، ولكن لا يوجد الوقت الكافي للقيام بذلك.				
04	أبالغ في كل شيء (أي أعمل من الحبة قبة)				
05	نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي.				

06	كل شيء يتغير بسرعة هذه الأيام لدرجة أنني أجد صعوبة في اختيار القواعد السليمة التي يجب إتباعها.				
07	بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة.				
08	عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس.				
09	أن أعظم المعارك تكون مع نفسي.				
10	أعتقد أنه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري.				
11	التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا.				
12	إذا كنت أرغب في تحقيق شيء ما، واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية.				
13	يصل بعض الناس إلى أهدافهم نتيجة النفوذ أو الواسطة، وليس نتيجة عملهم.				
14	إذا سارت أمور حياتي سيرا حسنا، سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءا.				
15	بالإيمان والثقة أستطيع تقريبا أن افعل أي شيء.				
16	أستمتع بدرجة كبيرة عندما أكون بمفردي بعيدا عن الآخرين.				
17	عندما أبدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح.				
18	الصدق هو سر النجاح في جميع الأحوال.				
19	بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة.				
20	إذا اتخذت قرارا ما سيتضح فيما بعد أنه قرارا خاطئا.				
21	بصفة عامة فإنني أقلل من حجم مشاكلي.				
22	إنه لشيء طيب أن أكون صريحا				
23	حينما توجد الإرادة يوجد الطريق				
24	أميل إلى تضخيم مشكلاتي لدرج تفوق حجمها الحقيقي				
25	من الأفضل في كل الأحوال أن أكون متواضعا وأمينا عن أن أكون مهما وخادعا				
26	أوقع أن تزداد الأمور سوءا بمرور الوقت.				
27	عادة يكون العامل البطيء المثابر هو الذي ينجز في النهاية.				
28	عندما أذهب إلى حفلة ما أتوقع الاستمتاع.				

29	إن الظروف في تحسين دائم ومستمر				
30	ينبغي أن يحصل كل فرد على فرصة أو رأي متكافئ				
31	من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا أصدم بشدة عند وقوعها.				
32	من الحكمة أن تمدح الناس الآخرين				
33	أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة				
34	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني.				
35	ما ينقص الناس اليوم هو النوع القديم من الصداقة التي كانت تدوم مدى الحياة.				
36	عندما يتنبأ العاملون بالأرصاد الجوية بأن نسبة احتمال سقوط المطر 50% فإن سقوط المطر سيكون مؤكدا.				
37	أثق عادة في أن الأمور تسير حسنا				
38	في بعض الأحيان تكون روحي المعنوية منخفضة، ولكن سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية				
39	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى أستطيع وضع خططا جادة.				
40	عندما أتعهد بعمل شيء أجد من الصعب أن أنحيه جانبا حتى ولو لوقت قصير.				
41	الحنان أكثر أهمية من الحب				
42	عندما أشترك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة.				
43	أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح.				
44	يبدو لي المستقبل كئيبا				
45	إذا كان عليّ أن أختار بين السعادة والعظمة سأختار العظمة.				
46	أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي.				
47	بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام.				
48	من الأفضل لي أن أموت بطلا على أن أعيش جبانا.				
49	إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بنسب متساوية لسؤال ما فإنني سأختار دائما الإجابات الخاطئة.				
50	من الصعب أن أتقدم دون أن اسلك كل السبل.				
51	إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وشخص آخر، فإنني أتوقع أن أكون الثاني وليس الأول.				

52	بصفة عامة أنظر إلى الغد على أنه سيكون سعيدا.				
53	أستطيع ان أتعامل بارتياح مع كافة الناس.				
54	الأحداث المؤلمة غالبا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة.				
55	في تاريخ الجنس البشري توجد فئة قليلة من المفكرون العظماء.				
56	بعد العسر يسرا.				

مقياس مركز الضبط لــ روتر Rotter

ترجمة علاء الدين كفافي (1982)

التعليمة:

بين يديك استبيان يهدف إلى الكشف عن الطريقة التي تؤثر بها بعض الأحداث المهمة على الناس بمختلف أعمارهم، وتتكون كل فقرة من عبارتين أشير إليهما بالرمز (أ - ب). أرجو عند الإجابة على كل فقرة من الفقرات أن تضع إشارة دائرة (0) على الحرف الموجود أمام العبارة التي تختارها.

إن هذا الاستبيان هو مقياس لما يعتقده الشخص، لذلك ليس هناك إجابة خاطئة وأخرى صحيحة، كما قد تجد في إحدى الفقرات أنك توافق على ما جاء في كلتا العبارتين، أو انك لا توافق على ما جاء بهما بالمرة، وفي هذه الحالة عليك أن ترجح إحداهما على الأخرى وتختارها على أنها الإجابة المناسبة، علما بأن هذه الإجابة لن يطلع عليها أحد ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الرقم	الإجابة	فقرة السؤال
01	أ	يقع الأبناء في مشكلات لأن آبائهم يعاقبونهم أكثر من اللازم.
	ب	إن مشكلة معظم الأبناء هذه الأيام هي أن أبائهم يتساهلون معهم.
02	أ	كثير من الأمور غير السارة التي تحدث في حياة الناس ترجع في جزء منها إلى الحظ السيئ.
	ب	يرجع سوء الحظ الذي يلاقيه الناس إلى الأخطاء التي يرتكبونها.
03	أ	من الأسباب الرئيسية لوقوع الحروب نجد عدم اهتمام الناس بالأمور السياسة
	ب	سوف تستمر الحروب وتبقى مهما حاول الناس أن يمنعوا وقوعها.
04	أ	بمرور الزمن، يستطيع الفرد أن ينال الاحترام الذي يستحقه.
	ب	من سوء الحظ أن جدارة الفرد وقيمته غالبا ما لا يتعرف بها مهما جاهد الفرد في هذا السبيل.
05	أ	الاعتقاد بأن المعلمين لا يعدلون بين طلابهم هو اعتقاد غير صحيح.
	ب	معظم الطلبة لا يعرفون إلى أي مدى تتأثر درجاتهم بعوامل عارضة.

06	أ	لا يمكن للمرء أن يكون قائدا فعالا دون توفر الفرص المناسبة.
	ب	عندما يفشل الأفراد من ذوي الكفاءة في أن يصبحوا قادة، فإن ذلك يرجع إلى أنهم لم يحسنوا الاستفادة من الفرص التي أتيحت لهم.
07	أ	مهما بذل الفرد من جهد فلن يستطيع أن يظفر بحب الناس.
	ب	إنما يفشل في اكتساب مودة الآخرين من لا يعرف كيف يندمج معهم.
08	أ	تلعب الوارثة الدور الرئيسي في تحديد شخصية الفرد.
	ب	خبرات الفرد في الحياة هي التي تحدد ما سلوكه.
09	أ	أعتقد في صحة المثل العامي القائل: "اللي مكتوب على الجبين لازم تشوفه العين"
	ب	عندما أترك الأمور تحدث رحمة الظروف فإن النتائج تكون أسوء مما لو بادرت واتخذت قرارا معينا.
10	أ	نادرا ما يقابل الطالب الذي أحسن الاستعداد للامتحان أسئلة صعبة.
	ب	في كثير من الأحيان تكون أسئلة الامتحانات غير ذات صلة بالمنهج، بحيث تجد أن الاستذكار قد ضاع هباء.
11	أ	يعتمد النجاح على العمل الجاد، أما الحظ فليس له إلا دور بسيط جدا أو لا دور له على الإطلاق.
	ب	الوصول على الوظائف المرموقة يتوقف بالدرجة الأولى على أن تكون في المكان المناسب في الوقت المناسب.
12	أ	يستطيع المواطن العادي أن يكون له تأثير في القرارات السياسية والاجتماعية العامة.
	ب	عالمنا هذا تتحكم فيه قلة من الأقوياء، ولا يستطيع البسطاء أن يفعلوا شيئا إزاء ذلك.
13	أ	عندما أضع الخططي فإنني غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها بنجاح.
	ب	ليس من الحكمة دائما أن نضع خططا طويلة المدى، لأن كثيرا من الأمور يتضح فيما بعد أن احتمالات النجاح أو الفشل فيها ترجع إلى الحظ.
14	أ	هناك بعض الناس لا يرجى منهم خير أو نفع.
	ب	في كل واحد من الناس جانب من الخير.
15	أ	في حياتي أرى أن وصولي إلى أهدافي لا يعتمد على الحظ إلا قليلا أو لا يعتمد عليه مطلقا.
	ب	لا بأس في كثير من الأحيان أن يكون قرارانا على أساس الوجه الذي يظهر عند رمي قطعة نقود في الهواء.

16	أ	في أغلب الأحيان يظفر بالرئاسة من أسعده الحظ فكان أول من وصل إلى المكان المناسب.
	ب	إن القيام بأعمال صائبة وصحيحة يعود إلى القدرة والكفاءة، وليس للحظ في ذلك إلا دور ضئيل أو منعدم تماما.
17	أ	في أمور دنيانا نجد معظمنا ضحايا لقوى لا نستطيع أن نفهمها أو نتحكم فيها.
	ب	إذا قام الناس بأدوار نشطة في الشؤون السياسية والاجتماعية، فإنهم يستطيعون التأثير في الأحداث من حولهم.
18	أ	معظم الناس لا يعرفون إلى أي مدى تتأثر حياتهم بأحداث عارضة.
	ب	لا يوجد شيء اسمه الحظ.
19	أ	يجب أن يكون الإنسان مستعدا على الدوام للاعتراف بالخطأ.
	ب	من المستحسن أن نخفي أخطاءنا ونتستر عليها أحيانا.
20	أ	من الصعب أن تعرف ما إذا كان الآخرون يحبونك أم لا.
	ب	يتوقف عدد أصدقائك على مدى لطفك وحسن معشرك.
21	أ	على المدى الطويل نجد أن ما يقع لنا من أحداث سيئة يقابله أحداث أخرى طيبة.
	ب	معظم الأحداث السيئة تنتج عن نقص القدرة والكفاءة أو الجهل أو الكسل والتهاون أو كلها مجتمعة.
22	أ	لو أننا بذلنا مجهودا كافيا لأمكننا القضاء على مختلف صور الفساد.
	ب	من الصعب على الناس أن يتحكموا فيما يفعل أصحاب السلطة والمناصب السياسية.
23	أ	أحيانا لا أستطيع أن أفهم كيف انتهى الأستاذة إلى الدرجات التي يعطونها.
	ب	هناك صلة مباشرة بين الجهد الذي أبذله في الاستذكار والدرجات التي أحصل عليها.
24	أ	القائد الناجح يتوقع من الأفراد أن يقرروا بأنفسهم ما يجب أن يفعلوه.
	ب	القائد الناجح هو الذي يوضح لكل فرد ما يجب أن يفعله.
25	أ	كثيرا ما أشعر أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي.
	ب	من المستحيل أن أصدق أن الصدفة الحظ يلعبان دورا مهما في حياتي.
26	أ	يشعر الناس بالوحدة والعزلة لأنهم لا يحاولون أن يتعاملوا معا بروح من الود والصداقة.
	ب	ليس من المجدي أن تحاول جاهدا اكتساب مودة الآخرين، لأن هذا الأمر ليس لك

		سيطرة عليه (إذا كانوا يحبونك سيحبونك)
27	أ	هناك اهتمام مبالغ فيه بالألعاب الرياضية في المدارس.
	ب	الألعاب الرياضية الجماعية تعد فرصة جيدة لتنمية الشخصية.
28	أ	كل ما يحدث لي من صنع يدي (نتيجة لأفعالي الخاصة).
	ب	أشعر أحيانا أنه ليس لدي سيطرة كافية على الوجهة التي تسير فيها حياتي.
29	أ	في معظم الأحيان يكون من الصعب على فهم سبب لجوء السياسيين المحترفين إلى مناهج مخادعة.
	ب	على المدى الطويل يمكننا القول أن الناس مسؤولون عن فساد الإدارة سواء على المستوى المحلي أو الوطني

مقياس "بولهان وآخرون" لإستراتيجيات التعامل

التعليمات:

1 – صف لنا مشكل تعرضت له، وسبب لك ضغطا في الأشهر السابقة

....

....

....

2 – عين لنا شدة الضغط الذي أولده فيك هذا المشكل

منخفض ☐ متوسط ☐ مرتفع ☐

3 – من فضلك لنا لكل إستراتيجية من الاستراتيجيات الموالية مدى استعمالك لها في المشكل الذي وصفته لنا وذلك برسم دائرة حول الدرجة المناسبة.

الرقم	درجة استعمالها / الإستراتيجيات المستعملة في مواجهة المشاكل	لا	بالأحرى لا	بالأحرى نعم	نعم
1	– وضعت مخطط عمل واتبعته.				
2	– تمنيت لو كنت أكثر قوة، أكثر تفاؤلا وحاسما.				
3	– تحدثت إلى أحدهم عما شعرت به.				
4	– قاومت للحصول على ما كنت أريده.				
5	– تغيرت بشكل إيجابي.				
6	– أخذت الأشياء واحدة تلوى الأخرى.				
7	– تمنيت لو كان باستطاعتي تغيير ما حدث.				
8	– شعرت بالألم لعدم قدرتي على تجنب المشكل.				
9	– ركزت على الجانب الإيجابي المتوقع ظهوره لاحقا.				
10	– تناقشت مع شخص ما للتعرف على المزيد بخصوص المشكل				

11	– تمنيت لو تحدث معجزة.				
12	– خرجت من المشكلة بأكثر قوة.				
13	– غيرت الأشياء لتنتهي الأمور إلى الأفضل.				
14	– أشعرت نفسي بالذنب.				
15	– احتفظت بمشاعري لنفسي.				
16	– تفاوضت للحصول على شيء إيجابي من المشكل.				
17	– حملت أو تخيلت مكانا أو وقتا أفضل من الذي كنت فيه.				
18	– حاولت أن أتصرف بطريقة متسرعة أو أتبع الفكرة الأولى.				
19	– رفضت التصديق بأن ذلك قد حدث فعلا.				
20	– أدركت أنني المتسبب في المشكل.				
21	– حاولت أن لا أنعزل.				
22	– فكرت في أشياء غير واقعية أو خيالية لأشعر بالتحسين.				
23	– تقلبت عطف وتفهم شخص ما.				
24	– وجدت حلا أو اثنين للمشكل.				
25	حاولت نسيان كل شيء.				
26	– تمنيت لو كان باستطاعتي تغيير اتجاهي.				
27	– عرفت ما يجب فعله، فضاعفت جهدي وقمت بكل ما في وسعي لكي أصل.				
28	– غيرت شيئا ما في نفسي لتحمل الوضعية بشكل أحسن.				
29	انتقدت نفسي وتعاليت عليها.				

Corrélations

[Ensemble_de_données1] C:\Documents and Settings\Administrateur\Mes documents\Chouial Données Brutes.sav

Corrélations

		Locuscontrol	Pessimism
Locuscontrol	Corrélation de Pearson	1	
	Sig. (bilatérale)		
	N	162	
Pessimism	Corrélation de Pearson	,882**	
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	162	
Optimism	Corrélation de Pearson	-,845**	-,844**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000
	N	162	162

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

[Ensemble_de_données1] C:\Documents and Settings\Administrateur\Mes documents\Chouial Données Brutes.sav

Corrélations

		Optimism	Totalcproso	Socialsupport
Optimism	Corrélation de Pearson	1		
	Sig. (bilatérale)			
	N	162		
Totalcproso	Corrélation de Pearson	,538**	1	
	Sig. (bilatérale)	,000		
	N	162	162	
Socialsupport	Corrélation de Pearson	,346**	,304**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	162	162	162
Problemsolving	Corrélation de Pearson	,385**	,860**	-,196*
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,012
	N	162	162	162

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélation

Corrélations

		Pessimism	Totalcemot	Selfcritic	posevalua	Avoidance
Pessimism	Corrélation de Pearson	1				
	Sig. (bilatérale)					
	N	162				
Totalcemot	Corrélation de Pearson	,723**	1			
	Sig. (bilatérale)	,000				
	N	162	162			
Selfcritic	Corrélation de Pearson	,531**	,579**	1		
	Sig. (bilatérale)	,000	,000			
	N	162	162	162		
posevalua	Corrélation de Pearson	,601**	,660**	,258**	1	
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,001		
	N	162	162	162	162	
Avoidance	Corrélation de Pearson	,466**	,815**	,178*	,289**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,023	,000	
	N	162	162	162	162	162

Corrélations

		Pessimism	Totalcemot	Selfcritic	posevalua	Avoidance
Pessimism	Corrélation de Pearson	1				
	Sig. (bilatérale)					
	N	162				
Totalcemot	Corrélation de Pearson	,723**	1			
	Sig. (bilatérale)	,000				
	N	162	162			
Selfcritic	Corrélation de Pearson	,531**	,579**	1		
	Sig. (bilatérale)	,000	,000			
	N	162	162	162		
posevalua	Corrélation de Pearson	,601**	,660**	,258**	1	
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,001		
	N	162	162	162	162	
Avoidance	Corrélation de Pearson	,466**	,815**	,178*	,289**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,023	,000	
	N	162	162	162	162	162

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Test-t

Statistiques de groupe

	Sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Totalcemot	1,00	98	37,8980	9,22736	,93210
	2,00	64	35,2031	8,03006	1,00376
Selfcritic	1,00	98	10,0612	3,27696	,33102
	2,00	64	9,5469	3,10621	,38828
posevalua	1,00	98	12,1939	3,55997	,35961
	2,00	64	11,0000	3,25625	,40703
Avoidance	1,00	98	15,7347	6,00781	,60688
	2,00	64	14,5000	5,41309	,67664
Totalcproso	1,00	98	31,4490	6,21790	,62810
	2,00	64	33,7031	6,48730	,81091
Socialsupport	1,00	98	14,9592	3,33342	,33673
	2,00	64	14,9844	3,01052	,37632
Problemsolving	1,00	98	16,6939	5,73542	,57936
	2,00	64	18,7188	6,94301	,86788
Locuscontrol	1,00	98	9,7959	5,19111	,52438
	2,00	64	7,0000	4,22013	,52752

Pessimism	1,00	98	45,3980	18,32791	1,85140
	2,00	64	36,8906	15,70170	1,96271
Optimism	1,00	98	41,1122	16,64789	1,68169
	2,00	64	49,2500	16,43747	2,05468

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
Totalcemot	Hypothèse de variances égales	2,837	,094	1,911	160	,058	2,69483	1,41034
	Hypothèse de variances inégales			1,967	147,340	,051	2,69483	1,36980
Selfcritic	Hypothèse de variances égales	,042	,837	,997	160	,320	,51435	,51602
	Hypothèse de variances inégales			1,008	139,871	,315	,51435	,51023

posevalua	Hypothèse de variances égales	,892	,346	2,157	160	,032	1,19388	,55343
	Hypothèse de variances inégales			2,198	143,106	,030	1,19388	,54313
Avoidance	Hypothèse de variances égales	3,743	,055	1,329	160	,186	1,23469	,92908
	Hypothèse de variances inégales			1,358	144,427	,176	1,23469	,90892
Totalcproso	Hypothèse de variances égales	,930	,336	-2,217	160	,028	-2,25415	1,01657
	Hypothèse de variances inégales			-2,198	130,712	,030	-2,25415	1,02572
Socialsupport	Hypothèse de variances égales	,462	,498	-,049	160	,961	-,02519	,51592
	Hypothèse de variances inégales			-,050	144,222	,960	-,02519	,50497

Problemsolving	Hypothèse de variances égales	8,244	,005	-2,019	160	,045	-2,02487	1,00268
	Hypothèse de variances inégales			-1,940	116,620	,055	-2,02487	1,04349
Locuscontrol	Hypothèse de variances égales	7,062	,009	3,600	160	,000	2,79592	,77659
	Hypothèse de variances inégales			3,759	152,384	,000	2,79592	,74381
Pessimism	Hypothèse de variances égales	11,790	,001	3,052	160	,003	8,50733	2,78701
	Hypothèse de variances inégales			3,153	148,587	,002	8,50733	2,69813
Optimism	Hypothèse de variances égales	1,337	,249	-3,057	160	,003	-8,13776	2,66229
	Hypothèse de variances inégales			-3,065	136,030	,003	-8,13776	2,65515

Régression

`[Ensemble_de_données1] C:\Documents and Settings\Administrateur\Mes documents\Chouial Données Brutes.sav`

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,763[a]	,582	,574	11,60456

a. Valeurs prédites : (constantes), Avoidance, Selfcritic, posevalua

ANOVA[b]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1	Régression	29640,566	3	9880,189	73,368	,000[a]
	Résidu	21277,211	158	134,666		
	Total	50917,778	161			

ANOVA[b]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1	Régression	29640,566	3	9880,189	73,368	,000[a]
	Résidu	21277,211	158	134,666		
	Total	50917,778	161			

a. Valeurs prédites : (constantes), Avoidance, Selfcritic, posevalua

b. Variable dépendante : Pessimism

Coefficients[a]

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		A	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	-16,674	4,062		-4,105	,000
	Selfcritic	2,059	,297	,372	6,940	,000
	posevalua	2,170	,281	,425	7,717	,000
	Avoidance	,851	,166	,277	5,129	,000

a. Variable dépendante : Pessimism

Régression

[Ensemble_de_données1] C:\Documents and Settings\Administrateur\Mes documents\Chouial Données Brutes.sav

Variables introduites/supprimées[b]

Modèle	Variables introduites	Variables supprimées	Méthode
1	Socialsupport, Problemsolving	.	Entrée

a. Toutes variables requises saisies.

b. Variable dépendante : Optimism

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,577[a]	,332	,324	13,96736

a. Valeurs prédites : (constantes), Socialsupport, Problemsolving

ANOVA[b]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1	Régression	15450,791	2	7725,396	39,600	,000[a]
	Résidu	31018,869	159	195,087		
	Total	46469,660	161			

a. Valeurs prédites : (constantes), Socialsupport, Problemsolving

b. Variable dépendante : Optimism

Coefficients[a]

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		A	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	-12,696	6,702		-1,894	,060
	Problemsolving	1,269	,178	,471	7,121	,000
	Socialsupport	2,326	,351	,438	6,631	,000

a. Variable dépendante : Optimism

Descriptives

```
[Ensemble_de_données1] C:\Documents and Settings\Administrateur\Mes documents\Chouial Données Brutes.sav
```

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
Totalcemot	162	36,8333	8,84739
Selfcritic	162	9,8580	3,21075
posevalua	162	11,7222	3,48243
Avoidance	162	15,2469	5,79469
Totalcproso	162	32,3395	6,40183
Socialsupport	162	14,9691	3,20020
Problemsolving	162	17,4938	6,29823
Locuscontrol	162	8,6914	5,00842
Pessimism	162	42,0370	17,78369
Optimism	162	44,3272	16,98916
N valide (listwise)	162		

Test-t

[Ensemble_de_données1] C:\Documents and Settings\Administrateur\Mes documents\Chouial Données Brutes.sav

Statistiques de groupe

	Locuscontrol	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Selfcritic	1,00	86	8,2558	2,72326	,29366
	3,00	76	11,6711	2,72953	,31310
posevalua	1,00	86	9,8605	2,45507	,26474
	3,00	76	13,8289	3,27572	,37575
Avoidance	1,00	86	12,3721	3,43698	,37062
	3,00	76	18,5000	6,20430	,71168
Socialsupport	1,00	86	16,1628	2,77324	,29905
	3,00	76	13,6184	3,12822	,35883
Problemsolving	1,00	86	19,9884	6,92055	,74626
	3,00	76	14,6711	3,95774	,45398
Pessimism	1,00	86	26,3721	4,60446	,49651
	3,00	76	59,7632	7,42225	,85139
Optimism	1,00	86	59,1628	7,31133	,78840
	3,00	76	27,5395	4,58822	,52630

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
Selfcritic	Hypothèse de variances égales	,369	,544	-7,957	160	,000	-3,41524	,42920
	Hypothèse de variances inégales			-7,956	157,469	,000	-3,41524	,42926
posevalua	Hypothèse de variances égales	7,234	,008	-8,786	160	,000	-3,96848	,45170
	Hypothèse de variances inégales			-8,634	137,948	,000	-3,96848	,45965
Avoidance	Hypothèse de variances égales	59,107	,000	-7,893	160	,000	-6,12791	,77639
	Hypothèse de variances inégales			-7,637	113,810	,000	-6,12791	,80240
Socialsupport	Hypothèse de variances égales	,426	,515	5,488	160	,000	2,54437	,46364
	Hypothèse de variances inégales			5,447	151,062	,000	2,54437	,46711

Problemsolving	Hypothèse de variances égales	50,712	,000	5,899	160	,000	5,31732	,90146
	Hypothèse de variances inégales			6,087	138,117	,000	5,31732	,87350
Pessimism	Hypothèse de variances égales	14,699	,000	-34,827	160	,000	-33,39106	,95876
	Hypothèse de variances inégales			-33,879	122,216	,000	-33,39106	,98559
Optimism	Hypothèse de variances égales	22,114	,000	32,471	160	,000	31,62332	,97389
	Hypothèse de variances inégales			33,360	145,003	,000	31,62332	,94793